



4月 よていにんだてひょう

今日の目標：給食の準備と後片づけをきちんとしよう。



裏に、朝ベジレシビが載せてあります。

令和7年 佐倉市立寺崎小学校

日	う	び	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						1人分 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
			しゅしよく	おかず	ねつやちからのもとになる(糖)	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質				
9	水	○	ハヤシライス	あおなソテー とうにゅうプリンタルト	ごめ さとう じゃがいも タルト	あぶら クリーム	ぶたにく ウィンナー しろはなまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ えどまめ トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム エリンギ グリーンピース	686	19.4	22.4	1.82
10	木		入学式(給食はありません)											
11	金	○	ごはん	とりにくのかおりやき(2コ) なっとうあえ* はなふのみそしる	ごめ さとう じゃがいも ふ	ごま ごまあぶら	とりにく だいず あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら こまつな	にんにく もやし キャベツ たまねぎ なげねぎ	607	29.0	16.7	1.65
14	月	○	おやこどん	こんさいキムチみそしる ヨーグルト	ごめ さとう さいとも ぶ	ごま	たまご とりにく ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ はくさい ごぼう だいこん	697	27.7	20.2	2.22
15	火	○	ごはん	てづくりはるまき だいこんのオイスターソースに バナナ	ごめ さとう こむぎこ はるさめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが きくらげ もやし だいにん たけのこ しいたけ バナナ	706	24.9	18.1	1.48
16	水	○	ごはん	さばのみそやき だいのいそに さわにわん	ごめ さとう でんぶん	あぶら	さば だいにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん みつば	しょうが れんこん たまねぎ なげねぎ たけのこ えだまめ えのきたけ	674	27.1	26.5	1.97
17	木	○	*1年生給食開始* ボーク カレーライス	はるキャベツのフレンチサラダ* みかんゼリー	ごめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	しょうが れんこん たまねぎ なげねぎ きゅうり みかん	671	18.7	18.3	1.87
18	金	○	ピザトースト	つぶつぶコーンポタージュ フルーツポンチ	パン さとう ゼリー	クリーム なまクリーム	ハム しろはなまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	にんじん トマト ピーマン パイン	たまねぎ コーン マッシュルーム にんにく もも みかん	674	25.7	22.5	2.42
21	月	○	やきにくどん	もずくスープ ミニりんごゼリー	ごめ さとう でんぶん ゼリー	ごま あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にら ほうれんそう	しょうが キャベツ たまねぎ なげねぎ しめじ りんご	604	29.2	15.4	1.91
22	火	○	ごはん	やきぎょうざ チンジャオロースー ごもくスープ	ごめ さとう こむぎこ でんぶん	ごまあぶら	やきぶた ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ こまつな	はくさい しょうが たけのこ もやし きくらげ	638	26.0	20.4	1.77
23	水	○	ごはん	さけのオネーズやき にくじゃが かわちばんかん	ごめ さとう じゃがいも	あぶら	さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ かわちばんかん	645	27.8	15.5	1.59
24	木	○	津田仙さんだて	津田仙が日本に広めた西洋野菜のブロッコリー、カリフラワー、グリーンアスパラガス、キャベツ、パセリ、いちごを使いました。	スパゲッティ じゃがいも こむぎこ あまざけ	クリーム クリーム	ベーコン ツナ しろはなまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ アスパラ グリーンアスパラ	エリンギ キャベツ カリフラワー にんにく いちご	608	22.5	17.8	1.86
25	金	○	*入学・進級おめでとうこんだて*	1年生を迎える会♪ たけのこごはん チキンカツ はるのすまじしる ピンクゼリー	ごめ さとう こむぎこ パン ゼリー	あぶら	とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが だいにん たまねぎ はくさい れんこん	671	26.7	20.8	2.14
28	月	○	ピピンバ	わかめスープ やさいチップス	ごめ むぎ さとう さつまいも じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ かぼちゃ	しょうが もやし なげねぎ たけのこ れんこん	667	26.8	19.5	2.16
29	火		昭和の日											
30	水		ごはん	ぶたにくのりんごソースやき きりぼしだいこんのもの やまといものふわふわじる	ごめ さとう でんぶん やまといも	あぶら	ぶたにく とりにく あぶらあげ さつまあげ	のむヨーグルト	にんじん はなねぎ さやいんげん こまつな	りんご たまねぎ きりぼしだいこん ごぼう だいにん えのきたけ	591	24.5	14.0	1.73

- ★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
- ★お米は、佐倉産こしひかり(めしあがれ)を使用しています。
- ★主な材料の太字の食材は佐倉市産、下線は足立さんが育てた野菜です。
- ★献立名に*マークがある料理は、朝ベジレシビを紹介しています。

本校の給食は、おいしくて夢があるだけでなく、食の安全と食育の観点から、食育教材として提供しています。

学校給食摂取基準(3・4年生)		月平均
熱量: 650kcal		652
たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g)		25.4
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)		19.1
食塩相当量: 2.0g以下		1.89

学校における食に関する指導の内容

<教科等の時間>	<給食の時間>	<個別な相談指導>
各教科や外国語活動、総合的な学習の時間、特別活動等を食に関連する指導と関連付けることで、食育の充実や教科等のよりよい目標達成に繋がります。	学校給食は、児童生徒の心身の健康や望ましい食習慣と食品を選択する能力等を身につけるための大事な教材です。郷土料理や佐倉学への理解や関心も深めます。	偏食や肥満、やせ傾向、食物アレルギーを有する児童生徒など、全体での指導では解決できない健康に関する個性の高い課題について、改善を促すために相談指導を行っています。

クラ・ポイントもおぼえよう。

私たちが毎日食べている野菜の多くは、明治時代に日本に入ってきた外国で生まれたものです。この西洋野菜を日本に広めたのが津田仙先生です。4月24日は、佐倉市出身の仙先生が亡くなった日です。佐倉市では、毎年すべての学校で仙先生が日本に広めた西洋野菜を取り入れた「津田仙献立」を実施しています。給食を通じて、佐倉市にゆかりのある人物を覚えよう。

(1837年~1908年)

給食で佐倉学！ 津田仙先生と西洋野菜

津田仙先生が日本に広めた西洋野菜のブロッコリー、カリフラワー、グリーンアスパラガス、キャベツ、パセリ、いちごを使いました。

- ### ご家庭へのお願い
- 毎日、清潔なハンカチとマスク、ランチマットを持たせてください。
 - 爪は短く切るようにしてください。
 - 週末に持ち帰った白衣は、ボタンやほつれを確認して補修や洗濯、アイロンがけをお願いします。
 - ※香りが強い柔軟剤等の使用は避けてください。
 - 入院等による給食停止は、報告を受けた4日後(土日祝除く)から連続して5回以上になる場合がります。
 - 給食費は、月額5,000円です。口座振替には、振替手数料が10円かかります。
 - 食物アレルギー対応食は、医師の診断に基づきます。好き嫌いでの対応や返金はできません。