

4月 よていにんだてひょう

今月の目標：給食の準備と後片づけをきちんとしよう。



裏面、朝ベジレシピを紹介しています。

佐倉市立寺崎小学校

令和8年

日	ようび	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					I類 ¹ -(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(き)	ち・にく・ほねをつくるもとになる(あか)	体のちょうしをととのえる(みどり)	たんぱく質	無機質		ビタミン
8	水	ハッシュドポークライス	ブロッコリーサラダ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	ぶたにく しろはなまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン きゅうり グリーンピース	677 20.1 19.0 1.93
9	木	入学式(給食はありません)								
10	金	ごはん	ささみのごまネーズやき だいずのいそに やまといものふわふわじる	こめ さとう でんぶん やまといも	ごま	とりにく だいず あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ こまつな	にんにく しょうが れんこん えだまめ ごぼう だいこん えのきたけ	615 29.3 15.4 1.85
13	月	ごはん	さめフライ・タルタルソース いりどり かわちばんかん	こめ さとう さといも こむぎこ パンこ	あぶら マヨネーズ ごまあぶら	さめ たまご とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん パセリ	たまねぎ レモン ごぼう だいこん たけのこ かわちばんかん	713 35.1 22.3 1.56
14	火	チャーハン	キャベツシューマイ タンタンスープ	こめ むぎ い でんぶん	ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ とりにく やきぶた とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん にら ピーマン	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ しいたけ たまねぎ もやし コーン	623 26.5 19.0 2.31
15	水	ごはん	ぶたにくのしおこうじやき むげんにんじん とうふのみそじる	こめ	ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ とうふ ツナ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ なめこ	650 28.5 23.7 1.50
16	木	*1年生 給食開始* ポーク カレーライス	コールスローサラダ つぶつぶみかんゼリー	こめ 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	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり コーン みかん	691 19.7 21.4 1.76
17	金	ピザトースト	ABCスープ フルーツポンチ	パン さとう じゃがいも マカロニ ゼリー	あぶら	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ビーマン こまつな パイン みかん もも	たまねぎ コーン マッシュルーム じゃがいも にんにく パナナ	612 23.9 20.0 2.16
20	月	ごはん	れんこんつくね・おろしソース にくじゃが きよみオレンジ	こめ さとう じゃがいも パンこ でんぶん	ごま	とうふ みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ななめがね たまねぎ えのきたけ れんこん しょうが だいこん きよみオレンジ	657 25.0 15.5 1.62
21	火	マーボー どうふどん	ハンサンスー ミニアセロラゼリー	こめ むぎ さとう ゼリー でんぶん はるさめ	ごまあぶら	ぶたにく みそ とうふ だいず ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ ながねぎ もやし きゅうり	646 23.9 16.8 1.54
22	水	ごはん	マヒマヒのコーンフレークやき れんこんのきんぴら ポテとんじる	こめ さとう じゃがいも コーンフレーク	ごまあぶら	マヒマヒ(しいら) とりにく みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	れんこん えだまめ まいたけ ごぼう たまねぎ ながねぎ	629 28.9 15.6 1.57
23	木	そばめし	しおちゃんこじる きなこしらたま	こめ さとう ちゅうかめん しらたまもち くろみつ	あぶら	ぶたにく きなこ とりにく あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん にら はねぎ ピーマン パプリカ	キャベツ にんにく はくさい ながねぎ えのきたけ しょうが	623 23.9 16.0 2.97
津田仙こんだて 津田仙が日本に広めた西洋野菜と、クララ・ホイットニーが作った西洋料理のレシピ本(手軽西洋料理)に載っている料理が登場します。										
24	金	チキクリームピラフ せいようやさいのぶたしゃぶサラダ クララのパンのプディング	こめ こめこ さとう パン こなざとう	あぶら マーガリン ごま	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ブロッコリー グリーンアスパラ パセリ	キャベツ たまねぎ カリフラワー マッシュルーム コーン	703 27.0 22.8 1.96	
27	月	ねぎしお ぶたにくどん	ワンタンスープ ももまんじゅう	こめ でんぶん ワンタン ももまんじゅう	ごまあぶら	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく たまねぎ ながねぎ もやし エリンギ はくさい レモン	632 22.3 15.7 2.08
28	火	*入学・進級おめでとうこんだて* からっとごはん ほうれんそうのわふうサラダ* さくらのすましじる いちごゼリー	こめ むぎ でんぶん さとうゼリー	あぶら	とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう みつば	えのきたけ だいこん ながねぎ いちご	632 23.9 16.9 2.01	
29	水	昭和の日								
30	木	さくらトマトの タコライス (ごはん)	(タコミート・キャベツ・チーズ) スマイルポテト(高2c) もずくスープ のむヨーグルト	こめ でんぶん じゃがいも	ごま クリーム	ぶたにく とりにく だいず とうふ	のむヨーグルト もずく チーズ	にんじん トマト こまつな	キャベツ セロリ たまねぎ ながねぎ しめじ	654 23.3 10.9 2.37

- ★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、朝ベジレシピを紹介しています。

重要!

子どもたちの食経験を広げるために、**苦手なものでも一口は食べる**ことを全学年共通の約束として、教員が給食指導を行います。



学校給食摂取基準(3・4年生)	月平均
熱量: 650kcal	650
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)	18.0
食塩相当量: 2.0g以下	1.94

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>

<個別的な相談指導>



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別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。

ご家庭へのお願い



- 毎日、清潔なハンカチとマスク、ランチョン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、アイロンかけをお願いします。
- ※香りが強い柔軟剤等の使用は避けてください。
- ※家庭から持参したエプロンと三角巾で、当番を行うこともできます。
- 給食費は無償化になるため、口座振替はありません、また、食物アレルギー等により牛乳を飲まない場合でも、返金はできません。
- 食物アレルギー対応は、除去食のみです。給食対応を希望する場合は、書類をお渡しします。

給食で佐倉学! 津田仙先生と西洋野菜

77年、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25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ましょう。

