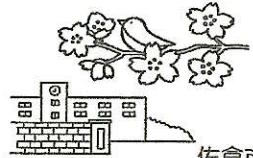




4月 よていこんだてひょう



佐倉市立寺崎小学校

令和4年 給食の目標：給食の準備をきちんとしよう。

日	ようび	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき				たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)					
		しゅしょく	おかず	ねつやちからのもとになる(たんぱく質)	ち・こ・ほねをつくるもとになる(カルシウム)	体のちようしをとどのえる(ビタミン)	エネルギー(kcal)						
11	月	○	チキン カレーライス	コールスローサラダ さくらゼリー	ごめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	とりにく レバー ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン	きゅうり にんにく	623 21.7 17.5 1.88	
12	火	○	ごはん	まつかぜやき いそあえ じゃがいものみそしる りんごゼリー	ごめ パンこ じゃがいも さとう ゼリー	ごま あぶら	とりにく	みそ ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ		648 24.0 18.0 2.82	
13	水	○	そばろ ぎゅうどん	しおちゃんこじる やさいちップス	ごめ さとう でんぷん ざつまいも	あぶら	ぎゅうにく レバー とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ きりぼしだいこん はくさい	れんこん ひんげん	628 25.5 20.9 1.94	
14	木	○	※1わんせいきゅうしゅくかいし※ ハムチーズ ホットサンド	にんじんサラダ ABCスープ とうにゅうプリン	きゅうしゅくの じゅんぴを わすれずに	パン さとう マカロニ プリン	あぶら	ハム ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	セロリ キャベツ にんにく たまねぎ レモン		614 23.0 24.8 2.73
15	金	○	ごはん	キャベツメンチカツ ブロッコリーサラダ ほうれんそうのみそしる カルピスゼリー	ごめ さとう パンこ ごむぎこ ゼリー	あぶら	ぶたにく	みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー こまつな ほうれんそう	キャベツ たまねぎ コーン	なごね	676 20.9 19.4 2.31
18	月	○	わかめごはん	とりにくのからあげ ひじきサラダ けんちんじる	ごめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	とりにく	ハム とうふ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき チーズ	にんじん こまつな	きゅうり だいこん しいたけ	なごね ごぼう しょうが	629 26.8 19.5 2.87
19	火	○	ごはん	さけのしおこうじやき きりぼしだいこんのもの とんじる	ごめ さとう	ごま あぶら	ぶたにく	みそ とりにく さけ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが きりぼしだいこん なごね だいこん ごぼう		655 29.2 22.8 1.88
20	水	○	ドライ カレーライス	だいこんサラダ ナタデココポンチ	ごめ むぎ さとう ごむぎこ ゼリー	ごま あぶら ごまあぶら	とりにく	ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ セロリ だいこん きゅうり しょうが にんにく びつみかん もも	なごね	663 17.9 17.1 1.09
21	木	○	ごはん	あじフライ ポテトサラダ にくだんごスープ ミニぶどうゼリー	ごめ さとう パンこ でんぷん じゃがいも	あぶら	あじ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	なごね しいたけ しょうが	キャベツ きゅうり たまねぎ	637 24.7 19.7 2.80
津田仙こんだて													
22	金	○	テーブルロール	津田仙が栽培に成功した西洋野菜をたくさん使いました。佐倉市に縁のある津田仙と西洋野菜を覚えましょう。	とりにくのマスタードやき せいやさいのマリネ こめこのコーンスープ いちごゼリー	パン さとう はちみつ ごめこ ゼリー	あぶら バター なまクリーム	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー グリーンアスパラ	たまねぎ コーン しょうが キャベツ きゅうり レモン		678 26.3 22.4 2.83
25	月	○	チキンライス	とうふナゲット やさいコンソメスープ ヨーグルト	ごめ ごむぎこ パンこ さとう むぎもちごめ じゃがいも	あぶら バター	とりにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム		621 25.3 20.8 2.24	
26	火	○	ハヤシライス	ほうれんそうとコーンのソテー とうにゅうバナナバロア	ごめ バロア	あぶら バター なまクリーム	ぎゅうにく レバー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト	にんにく しょうが たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース		620 20.2 20.1 1.71	
27	水	○	ミート スパゲッティ	ポトフ まっちゃんケーキ	スパゲッティ さとう じゃがいも ごむぎこ	卵 バター	ぎゅうにく ぶたにく あずき たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト かぶのは	たまねぎ かぶ セロリ	にんにく	679 25.0 17.3 1.80	
28	木	○	たけのこごはん	さわらのてりやき にくじゃが とうにゅうレモンムース	ごめ さとう じゃがいも ムース	あぶら	とりにく あぶらあげ ぶたにく さわら	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たけのこ	たまねぎ	680 28.7 21.0 2.32	
29	金												

★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。
 ★おもなざいりょうの太字の食材は佐倉市産です。



4月22日「津田仙こんだて」
 4月24日は、佐倉市出身である津田仙の命日です。
 給食では、西洋野菜(アスパラガス・ブロッコリー・
 カリフラワー・パセリ・いちご等)を使用した献立を提供
 します。楽しみにしてください。

お子様ひとりあたり
年間 52,890円
 が必要となります。
 口座振替ができる
 よう残高をご確認
 ください。

学校給食摂取基準(3・4年生)		月平均
熱量: 650kcal		646
たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g)		24.2
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)		20.0
食塩相当量: 2.0g以下		2.23

お知(ち)せ (給食費の口座振替について)

振替日	金額	再振替日
4. 5月分	5月10日 9,600円	5月25日
6月分	6月10日 4,800円	6月27日
7月分	7月11日 4,800円	7月25日
9月分	9月12日 4,800円	9月26日
10月分	10月11日 4,800円	10月20日
11月分	11月10日 4,800円	11月25日
12月分	12月12日 4,800円	12月26日
1月分	1月10日 4,800円	1月25日
2. 3月分	2月10日 9,600円	2月27日

※ 入学・進級おめでとうございます ※
 新しい教室で新しい仲間との生活がスタートします。給食時間においては、
 今年度も前を向いてしゃべらずに食べるよう指導していきます。楽しく会食
 とはいきませんが、学校生活での楽しみとなるような給食をお届けします。
 自分の心と体を成長させることを考えて食事をしましょう。



*給食ではじめて食べる食材で、アレルギー症状が出る場合があります。献立表に記載されている食材
 は、事前にご家庭で試してみてください。除去食対応を希望する場合は、申請用紙をお渡します。
 ※1回の引き落としにつき、10円の手数料がかかります。
 ※口座引き落とし不能の場合、督促状をお渡しします。
 現金でお支払いください。