



4月 よていこんだてひょう



ホームページも
チェックしてね♪

令和5年

今月の目標：給食の準備と後片づけをきちんとしよう。

佐倉市立寺崎小学校

| 日 | ようび | 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) | | |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|------------|-----------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------|
| | | しゅしょく | おかず | ねつやちからのもとなる(色) | ち・にく・ほねをつくるもとなる(あか) | 体のちようしをととのえる(みどり) | たんぱく質 | 無機質 | | ビタミン | |
| *セルフハンバーガー* | | | | | | | | | | | |
| 12 | 水 | ○ | まるパン スライス | ハンバーグ コールスローサラダ こめこシチュー さくらゼリー | パン さとう じゃがいも パanko こめこ | あぶら オリーブ オイル なまクリーム | ぶたにく ハム とりにく とうふ | ぎゅうにゅう スキムミルク | にんじん ブロッコリー | たまねぎ キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム | 718 31.6 26.8 2.95 |
| 13 | 木 | ○ | ごはん | てづくりはるまき とりにくとだいこんのちゅうかに かわちばんかん | こめ さとう こむぎ はるさめ でんぷん | ごまあぶら あぶら | とりにく ぶたにく うずらたまご あつあげ | ぎゅうにゅう | にんじん にら チンゲンサイ | もやし たけのこ しいたけ しょうが だいこん きくらげ かわちばんかん | 657 25.4 19.4 1.67 |
| 14 | 金 | ○ | ぶたどん | こんさいごまみそしる きなこくずもち | こめ さとう でんぷん さつまいも | ごま | ぶたにく とうふ みそ きなこ あぶらあげ | ぎゅうにゅう | にんじん さやいんげん こまつな | たまねぎ しょうが ごぼう だいこん | 641 23.1 15.8 1.64 |
| *1ねんせいきゅうしょくかいし* | | | | | | | | | | | |
| 17 | 月 | ○ | ポーク カレーライス | ひじきとチーズのサラダ 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 しろはなまめ | ぎゅうにゅう ひじき チーズ | にんじん こまつな | にんにく しょうが たまねぎ きゅうり みかん | 699 22.5 19.1 2.22 |
| 18 | 火 | ○ | マーボー どうふどん | ちゅうかくらげあえ はちみつレモンゼリー | こめ むぎ さとう でんぷん ゼリー | ごまあぶら | ぶたにく みそ とうふ くらげ だいず | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん にら | たまねぎ たけのこ なごねぎ もやし きゅうり しいたけ にんにく しょうが | 697 22.7 16.7 1.53 |
| 19 | 水 | ○ | ごはん | あじフライ あつあげとやさいのうまに きよみオレンジ | こめ さとう でんぷん さといも パンこ | あぶら | あじ とりにく あつあげ | ぎゅうにゅう | にんじん さやいんげん | だいこん たまねぎ たけのこ しいたけ きよみオレンジ | 648 27.2 17.5 1.28 |
| 20 | 木 | ○ | ごはん | とりにくのごまネーズやき きりぼしだいこんのもの はるキャベツのみそしる | こめ さとう い | ごま | とりにく あぶらあげ さつまいも とうふ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん さやいんげん こまつな | にんにく しょうが きりぼしだいこん しいたけ キャベツ なごねぎ | 618 27.6 18.9 1.81 |
| *津田仙こんだて* 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♪ | | | | | | | | | | | |
| 21 | 金 | ○ | パンネ・ ポロネーゼ | せいようやさいのマリネ いちごあまざけむしパン | パンネ さとう あまざけ こむぎこ | あぶら オリーブ オイル | ぎゅうにく ぶたにく だいず しろはなまめ | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン パプリカ パセリ ブロッコリー グリーンアスパラガス | たまねぎ とうもろこし マッシュルーム キャベツ きゅうり カリフラワー にんにく いちご | 620 23.1 16.3 2.64 |
| 22 | 土 | 授業参観(給食なし) | | | | | | | | | |
| 24 | 月 | 振替休日 | | | | | | | | | |
| *入学・進級おめでとうこんだて* 新しいクラスや給食の準備には慣れましたか。新たけのこを使ったたけのこご飯で、春のお祝いをしましょう。 | | | | | | | | | | | |
| 25 | 火 | ○ | たけのこごはん とんじる おいわいクレープ | こめ さとう やまといも てんぷらこ クレープ | あぶら | あぶらあげ ささみ みそ ぶたにく とうふ | ぎゅうにゅう あおのり | にんじん こまつな | たけのこ ごぼう だいこん なごねぎ | 647 31.0 21.2 1.96 | |
| 26 | 水 | ○ | むぎごはん | やきぎょうざ チンジャオロースー たまごとコーンのちゅうかスープ | こめ むぎ でんぷん こむぎこ さとう | ごまあぶら | たまご とうふ ぶたにく とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン パプリカ チンゲンサイ | キャベツ もやし たけのこ にんにく きゅうり しょうが たまねぎ コーン | 687 27.6 22.6 1.83 |
| 27 | 木 | ○ | ツナマヨコーン トースト* | ぎゅうにくのトマトにこみ ヨーグルト | パン さとう じゃがいも | オリーブ オイル | ぎゅうにく ツナ | ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ | にんじん トマト マッシュルーム パセリ | コーン たまねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース | 719 27.1 28.4 2.43 |
| 28 | 金 | ○ | ごはん | さけのしおやき おかかあえ いりどり ミニりんごゼリー | こめ さとう さといも ゼリー | ごまあぶら | さけ おかか あつあげ とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう さやいんげん | もやし キャベツ ごぼう だいこん れんこん しいたけ | 635 32.5 17.1 1.48 |

- ★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。



毎月「朝ベジレシピ」
を紹介していきます。

| 学校給食摂取基準(3・4年生) | 月平均 |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 熱量: 650kcal たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g) 脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g) 食塩相当量: 2.0g以下 | 665 26.7 19.9 1.95 |

体がよろこぶ「朝ベジ」

朝食に野菜を食べると、他の栄養素が体の中でよりよくはたらくてくれたり、排便をうながす効果があります。何かと忙しい朝、野菜が必要だとわかっていても食べていないことがあるかもしれません。そこで、佐倉市栄養士会では「朝ごはんにはベジタブル(野菜)を食べよう」を略して「朝ベジ」として取り組んでいます。今まで朝食に野菜を食べていなかった人は、何かひとつでも野菜を食べてみましょう。調理の必要がないミニトマトやきゅうりを食べたり、ピザトーストに野菜を足してみるのもおすすめです。また、もともと野菜を食べていた人は、野菜の量や種類、副菜の数を増やすことで、より栄養バランスの良い朝食にいきましょう。

朝ベジしよう!

給食レシピで朝ベジ♪

ツナマヨコーントースト

<材料4人分>

| | | |
|---------------|----------|----------|
| 食パン(4~6枚切り) | 4枚 | |
| ツナ油漬(軽く油を切る) | 1缶 | |
| ホールコーン缶(汁を切る) | 大さじ4 | |
| 玉ねぎ(みじん切り) | 1/4個分 | |
| A | マヨネーズ | 大さじ3 |
| | 米酢 | 大さじ1・1/2 |
| | きび砂糖 | 大さじ1・1/3 |
| | ブラックペッパー | 少々 |
| ピザ用チーズ | 大さじ5 | |

*仕上げに乾燥パセリをふると、見た目がきれいです。

<作り方>

- ①Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ②ツナ、コーン、玉ねぎと①を混ぜる。
- ③食パンに②の具を乗せ、上からチーズを乗せ、トースターで焼き目がつくま焼く。(5~8分程度)

前日に玉ねぎをみじん切りにしておくと楽です。Aにカレー粉を加えてアレンジして



覚えよう! 津田仙先生と西洋野菜



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ましょう。

新5000円札に選ばれた
津田梅子のお父さん

【お知らせ】給食費は月額5,000円です。4.5月分は5月10日に2か月分(10,000円)が口座振替になります。お子様一人当たり年間55,000円必要です。