

# 4月 よていにこんだてひょう



あさ  
朝ごはんに  
ベジタブル♪

令和6年

今日の目標：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						E値(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になる(き)		ち・にく・ほねをつくるもとになる(あか)		体のちようしをととのえる(みどり)			
				たんすいかぶつ 炭水化物	しじゆ 脂質	たんぱく質	むかしつ 無機質	ビタミン			
11	木	ガーリックトースト	フレンチサラダ ポークビーンズ のむヨーグルト	パン さとう じゃがいも	バター あぶら 炒め油	ふたにく ハム だいず	のむヨーグルト	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく えだまめ	591 21.8 17.9 2.14	
12	金	ごはん	てりやきキャベツハンバーグ いりどり にんじんゼリー	こめ さとう さいとう でんぶん パンこ ゼリー	ごまあぶら	ふたにく とうふ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さいいんげん	たまねぎ キャベツ だいこん たけのこ ごぼう れんこん	690 27.9 17.7 1.78	
15	月	ターメリックライス・ハッシュドビーフ	あおなのソテー きよみオレンジ	こめ むぎ じゃがいも	炒め油 マーガリン	ぎゅうにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな チンゲンサイ	にんにく たまねぎ エリンギ コーン グリーンピース きよみオレンジ	633 19.9 20.2 1.82	
16	火	ごはん	さばのカレーやき おひたし だいこんのオイスターソースに	こめ さとう	あぶら	さば とりにく うすらたまご あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうろく	にんにく しょうが きくらげ たまねぎ だいこん もやし	644 33.3 20.0 1.86	
17	水	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 さくらとんじる ホイッププリン	こめ さとう でんぶん さつまいも チョコ	あぶら なまクリーム	とりにく とうふ ふたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク のり	にんじん ほうれんそう ごまつな	ごぼう だいこん えのきたけ ながねぎ れんこん	698 26.7 21.1 1.94	
18	木	ピザトースト	ジュリエヌスーフ おかしなめだまやき	パン さとう	あぶら	ハム ベーコン	ぎゅうにゅう かんてん スキムミルク チーズ	にんじん パセリ マッシュルーム ピーマン	たまねぎ セロリ キャベツ コーン マッシュルーム もも	612 25.2 22.2 2.50	
19	金	マーボー どうふどん	じゃこサラダ ももまんじゅう	こめ さとう でんぶん ももまんじゅう	ごまあぶら	ふたにく みそ とうふ だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら みずな	たまねぎ だいのこ ながねぎ きゅうり しいたけ しょうが	682 25.4 17.7 1.62	
22	月	ポーク カレーライス	ひじきとチーズのサラダ デコボン	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	ふたにく ハム しろはなまめ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり デコボン	653 22.1 18.7 1.97	
23	火	ごはん	とりにくのレモンしょうゆやき しらたきのいためもの はなふのみそしる	こめ ふ さとう	ごまあぶら	とりにく ふたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな チンゲンサイ	しょうが レモン コーン だいこん なめこ ながねぎ	587 26.8 16.8 1.59	
24	水	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。	カルボナーラ せいややさいのマリネ いちごゼリー	スパゲッティ さとう ゼリー	あぶら なまクリーム	ベーコン ハム たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク こなチーズ	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 レモン マッシュルーム キャベツ きゅうり かぼちゃ にんにく いちご	681 26.7 27.7 2.01
25	木	ごはん	あじフライ きりぼしだいこんのごまサラダ にくじゃが	こめ さとう じゃがいも パンこ	ごま あぶら	あじ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな さいいんげん	きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ	686 23.9 19.6 1.65	
26	金	ちゅうかおこわ	たんたんスープ フルーツヨーグルト	こめ さとう もちごめ はるさめ	ごま ごまあぶら	やきふた ふたにく とうにゅう とうふ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら	もやし ながねぎ しめじ たけのこ しいたけ みかん もも パイン バナナ	625 20.8 15.5 1.75	
29	月	昭和の日									
30	火	ごはん (てづくり わかめふりかけ)	レバポテあえ かきたまじる ばくがゼリー	こめ さとう でんぶん じゃがいも ゼリー	ごま あぶら ごまあぶら	たまご とうふ レバー	ぎゅうにゅう わかめ じゃこ	にんじん みつば ほうれんそう	にんにく しょうが えのきたけ ながねぎ	680 26.2 18.2 2.06	

- ★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。



ほんごう きゅうしよく  
本校の給食は、おいしくて  
ゆめがあるだけでなく、食事の  
みほん 見本となる「生きた教材」  
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	650
たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g)	25.1
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	19.4
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>



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。

### <給食の時間>



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。

### <個別的な相談指導>

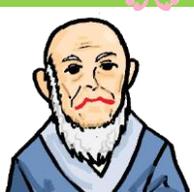


偏食や肥満、やせ傾向、食物アレルギーを有する児童生徒など、全体での指導では解決できない健康に関する個別性の高い課題について、改善を促すために相談指導を行っています。

## ご家庭へのお願い

- 毎日、清潔なハンカチとマスク、ランチャ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。
- ※香りの強い柔軟剤等は避けてください。
- 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回以上になる場合に限りです。(返金対応)
- 給食費は、月額5,000円です。口座振替手数料が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。好ききらいでの対応や返金はありません。
- 朝ベジ★にご協力ください。(裏面参照)

## 給食で佐倉学♪ 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。

(1837年~1908年) 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。