

4月 よていこんだてひょう

令和7年度 佐倉市立山王小学校

こんげつ もくひょう きゅうしょく し たの しょくじ
今月の目標・給食のきまりを知り、楽しく食事をしよう

今月の目標: 給食のきまりを知り、楽しく食事をしよう					主な材料 おもなざいりょう						栄養量			
日	曜日	献立 こんだて			黄(き)		赤(あか)		緑(みどり)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)		
		ぎゅう にゅう	しゅしょく	おかず	たいおん やちからになるしょくひん	たんすいかぶつ	しぼう	からだをつくるしょくひん	たんぱくしつ	ミネラル			からだのちようしきをととのえるしょくひん	
													ミネラル	ビタミン
11	金		やきにく どん	もずくとたまごのスープ しらぬい	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	たまねぎ もやし にんにく しいたけ ねぎ	にんじん にら	627 24.5	17.7 1.9		
14	月		むぎごはん	あつあげとだいこんのオイスターに じゃがいものちゅうかサラダ セノビーゼリー	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ねぎ だいこん きゅうり	にんじん	674 23.6	19.1 1.7		
15	火		ごはん	サケのこうみやき ごまみそあえ さつまじる チーズ	こめ こめこ さとう さつまいも	ごまあぶら ごま	みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	しょうが にんにく キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	こまつな にんじん	639 26.1	17.9 1.8		
16	水	★1年生 給食開始★ にゅうがく・しんきゅう おめでとう こんだて												
			チキン カレーライス	フレンチサラダ おいしいいちごゼリー	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	とりにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	にんじん	680 21.8	19.1 2.1		
17	木		わかめ ごはん	とりにくのからあげ にくじゃが きよみオレンジ	こめ むぎ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ	にんじん さやいんげん	655 25.1	16.8 2.0		
18	金		ごはん	ハンバーグデミソース ツナにんじん ABCスープ	こめ パンこ さとう マカロニ	あぶら	ぶたにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ セロリ	にんじん こまつな	631 25.1	18.8 1.9		
21	月		ごはん	ぶたにくのしょうがやき いそあえ じゃがいものみそしる ひとくちぶどうゼリー	こめ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	しょうが えのきたけ たまねぎ	こまつな ほうれんそう にんじん	626 23.5	20.2 1.9		
22	火		きなこ あげパン	ひじきのマリネ ポークビーンズ	パン さとう じゃがいも	あぶら	ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	きゅうり たまねぎ にんにく しょうが	にんじん トマト	670 27.9	25.2 2.4		
23	水		むぎごはん	マーボーどうふ ナムル りんごゼリー	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく もやし	にんじん ほうれんそう	587 20.7	16.7 2.0		
24	木		ガーリック ライス	せいややさいのクリームに いちごマフィン	こめ むぎ こめこ こむぎこ	あぶら バター	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ いちご カリフラワー	にんじん ブロッコリー	669 21.1	18.9 2.2		
25	金		ごはん	ホキのオイネーズやき きゅうりのなんばんづけ だいこんのみそしる ヨーグルト	こめ さとう	マヨネーズ ごまあぶら	ホキ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	しょうが キャベツ たまねぎ きゅうり だいこん	にんじん	586 24.2	14.1 2.4		
28	月		ガバオ ライス	わかめとツナのサラダ ぎゅうにゅうかんてん	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく だいたツナ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ピーマン にんじん	643 26.1	20.3 1.5		
30	水		ごはん	チキンバーベキュー ジャーマンポテト ほうれんそうとたまごのスープ	こめ さとう じゃがいも でんぶん	バター	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく りんご たまねぎ	パセリ ほうれんそう にんじん	611 26.2	15.3 1.8		
* 材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。									基準値 (中学年)		650 26.8	18.1 2.0		
ご入学、ご進級 おめでとうございます！ 新しい希望や目標に胸をふくらませ、新学期がスタートしました。 2～6年生は11日(金)、1年生は16日(水)から給食が始まります。									今月の平均値 (中学年)		638 24.3	18.5 2.0		

ご入学、ご進級 おめでとうございます！

新しい希望や目標に胸をふくらませ、新学期がスタートしました。
 2～6年生は11日(金)、1年生は16日(水)から給食が始まります。
 栄養士と調理員5名で、
 安全でおいしい給食を作っていきます。と思います。
 よろしくお祈いします！

今月の地産地消

こめ・さつまいも・だいこん・
 こまつな・しいたけ・みそ

**4月24日(木)は
 「津田仙献立」です。**

佐倉の先覚者「津田仙」が広めた
 西洋野菜(ブロッコリー・カリフラワー
 キャベツ・いちご)を取り入れた献立です。

ご家庭へのお願い

★毎日、清潔なハンカチ、マスクを持たせてください。
 ★給食当番は、1週間使用した白衣・帽子・袋を週末に持ち帰ります。
 洗濯、アイロンがけをお願いいたします。
 (ボタンのゆるみやほつれは、つくろいを
 していただけますと助かります。)

★長期欠席等で給食停止を希望される場合はお申し出ください。
 ※事務手続き上、お申し出の4日後から連続した5日間以上(土日・
 祝日を除く)が返金の対象となります。
 詳しくは栄養士までお問い合わせください。

佐倉市学校栄養士会では、「朝食に野菜(ベジタブル)を食べよう」略して「朝
 ベジ」を推進しています。今年度も、献立表や給食だよりなどで、手軽に作れる
 朝ベジ料理を紹介していく予定です。ご家庭での食事作りにご活用ください。

裏面に朝ベジレシビ
 あります！