



4月 よていこんだてひょう



令和8年度 佐倉市立山王小学校

4月の目標：協力して準備をしよう

日	曜日	献立 (こんだて)			主な材料 (おもなざいりょう)			栄養量 (小学校 中学年)	
		ぎゅうにゅう	しゅじょく	おかず	からだをつくるしよくひん <あか>	たいおんやちからになるしよくひん <き>	からだのちようしきととのえるしよくひん <みどり>	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
10	金		ごはん	ぶたざら (セルフどんぶり) こそきあえ さくらゼリー	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ゼリー	しょうが たまねぎ ねぎ しらたき こまつな にんじん だいこん コーン	659 27.2	19.7 2.1
13	月		むぎごはん	マーボー豆腐 (セルフどんぶり) はるさめサラダ カレーピンス	豆腐 ぶたにく とりにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ はちみつ ひよこめ	にんにく しょうが だけのこ たまねぎ きゅうり ねぎ もやし きくらげ	694 29.5	20.6 2.3
14	火		ごはん	さばのスタミナやき いそあえ だいこんのみそしる	さば のり とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら あぶら	にんにく ほうれんそう えのき だいこん にんじん ねぎ	590 26.7	18.6 2.6
15	水	にゅうがく・しんきゅう おいおいこんだて			とりにく とうふ なたと ぎゅうにゅう	こめ でんぷん こめこ あぶら ゼリー	しょうが にんにく にんじん ほうれんそう しめじ	621 26.6	16.4 2.3
16	木		バターロール	とうにゅうシチュー きりほしだいこんのサラダ ひとくちぶどうゼリー	とりにく とうにゅう ハム ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも こめこ パター なまクリーム さとう ごまあぶら ゼリー	たまねぎ にんじん えのき きりほしだいこん キャベツ きゅうり	612 24.2	23.6 2.6
17	金		むぎごはん	すきやきふうに たたききゅうり かためきチーズ	ぶたにく とうふ チーズ ぎゅうにゅう	こめ むぎ やきさ さとう あぶら ごまあぶら	にんじん しらたき はくさい えのき ねぎ こまつな きゅうり にんにく	618 25.8	21.2 2.7
20	月		むぎごはん	ポークカレー (セルフどんぶり) ツナサラダ セミノール (かんきつ)	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも ルウ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモン汁 セミノール	712 23.5	23.0 2.0
21	火		ひじきごはん	しんじゃがチップス ちゃんこじる	とりにく ひじき あぶらあげ あつあげ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら でんぷん ごま プリン	にんじん ほししいたけ れんこん えだまめ ごぼう だいこん しいたけ しらたき はくさい しょうが ねぎ	596 23.4	18.1 2.5
22	水		むぎごはん	ホイコーロー ほうれんそうのちゅうがサラダ マスクゼリー	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら ゼリー	にんじん ねぎ ビーマン キャベツ しょうが にんにく ほうれんそう しめじ コーン	620 22.9	17.7 1.7
23	木		ごはん	さけのしおやき おかかあえ もやしのみそしる	さけ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま	キャベツ きゅうり にんじん もやし しめじ ねぎ	598 29.3	18.8 2.3
24	金	津田仙 (つだせん) こんだて			ぶたにく だいす ハム ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら こむぎこ さとう ミックスこ パター	にんにく たまねぎ にんじん セロリ ビーマン ブロッコリー アスパラ キャベツ コーン ストロベリーソース	691 27.7	25.4 1.4
27	月		チャーハン	ちゅうかスープ フルーツポンチ	やきぶた なたと ぶたにく わかめ かんてん ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら ゼリー さとう	にんじん ねぎ ほししいたけ コーン たまねぎ はくさい こまつな きくらげ レモン汁 きゅうり みかん、パイン、もも (かんづめ)	590 18.7	12.9 2.3
28	火		ごはん	モウカサメのフライ キャベツのこんぶあえ みそけんちんじる	モウカサメ しおこんぶ とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら さといも	きゅうり にんじん キャベツ だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	605 25.9	14.5 2.6
30	木	全校遠足のため、お弁当持参の日							

*材料の割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。
*パンは、小麦、乳を使用しております。

平均値	635 25.4	19.4 2.2
基準値 (文部科学省)	650 26.8	18.1 2.0未満

★保護者の皆様へ★

- 毎日、清潔なランチマット、マスク(給食袋)、ハンカチを持たせてください。
- 給食当番を交代で行います。給食当番の週は、1週間使用した白衣・帽子・給食袋を週末に持ち帰りますので、洗濯、アイロンがけのご協力をお願いいたします。ボタンのほつれやゆるみがありましたら、つくりをしていただくと大変助かります。よろしくをお願いいたします。

●今月の地場産物●

こめ(佐倉産コシヒカリ 「めしあがれ」)
みそ、ながねぎ、にんじん れんこん、こまつな、こめこ、しいたけ



ご入学、ご進級

おめでとうございます

新しい希望や目標を胸に、新学期がスタートしました！何をするにも、“心と体が健康であること”が大切です。毎日欠かさず朝ごはんを食べてから登校し、元気に学校生活をおくりましょう。
今年度も安心、安全を第一に、おいしい給食をお届けできるように精一杯頑張ります。
1年間、どうぞよろしくをお願いいたします。

佐倉にゆかりのある人物の紹介



津田仙 (1837年～1908年)

津田仙献立



津田仙は、旧佐倉藩出身で、明治時代に西洋野菜を日本に広めた人物です。
外国人向けホテルで働いていた津田仙は、輸入が主流だった西洋野菜を、日本でも栽培できないかと考え、野菜の栽培に取り組みました。その結果、当時として大変珍しい、アスパラガスやいちごの栽培に成功しました。そのほか、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、ワイン用のぶどうなどの栽培にも力を注ぎました。
その功績をたたえ、佐倉市内の小中学校では、津田仙の命日である4月24日に西洋野菜を使用した給食を提供しています。

4月24日の「津田仙献立」では、津田仙が広めた「アスパラ」「キャベツ」「いちご」を取り入れました。



給食レシピで朝ベジ

春キャベツのフレンチサラダ

<材料4人分>

ハム(細切り)	3枚
にんじん(せん切り)	1/3本
キャベツ(細切り)	3枚
きゅうり(せん切り)	1/2本
コーン	大さじ2
酢	大さじ1弱
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/6
ブラックペッパー	少々
サラダ油	大さじ1

<作り方>

- ①Aのドレッシングをよく混ぜ合わせる。
- ②耐熱ボールや皿に、にんじん、キャベツの順に入れ、ラップをしてレンジで加熱する。(600Wで3分程度)
- ③②を水で冷まし、水気を切る。
- ④ハム、きゅうり、コーン、②の野菜をドレッシングで和える。

味がなじんで食べやすいように加熱していますが、生のままでも大丈夫です。



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。このレシピをぜひご活用してください。