

# 4月 よていこんだてひょう

令和4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**

日	曜日	献立 こんだて			主な材料 おもなざいりょう			栄養量			
		ぎゅうにゅう	しゅしょく	おかず	黄(き)	赤(あか)	緑(みどり)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)		
					たいおんやちからになるしょくひん	からだをつくるしょくひん	からだのちようしよととのえるしょくひん	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)		
					たんすいかぶつ	しぼう	たんぱくしつ ミネラル	ビタミン	カロテン		
11	月	やきにくどん	やまといものふわふわじる さくらゼリー	こめ むぎ やまといも さとう ゼリー	あぶら ごま	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ だいこん ごぼう えのき にんにく しょうが	にんじん ピーマン こまつな	670 25.1	18.4 1.8
12	火	ガーリックトースト	ミネストローネ ひじきのサラダ ヨーグルト	パン マカロニ じゃがいも	あぶら バター	とりにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ ヨーグルト	たまねぎ キャベツ セロリ きゅうり にんにく	にんじん トマト パセリ	578 24.3	20.3 2.3
13	水	ごはん	サワラのたつたあげ やさいのごまじょうゆあえ とんじる	こめ でんぶん さつまいも こんにやく	あぶら ごま	サワラ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	もやし だいこん ごぼう ながねぎ(白) しょうが	にんじん ながねぎ(緑)	655 26.9	20.9 2.1
14	木	★1年生 給食開始★ <b>しんきゅうにゅうがく おめでとう こんだて</b>			おめでとう!						
		むぎごはん	チキンカレー わかめとツナのサラダ おいおいゼリー	こめ むぎ じゃがいも ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう こなチーズ わかめ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	にんじん にんじん アップルビュレ	665 21.5	19.3 2.4
15	金	からあげごはん	<b>2ねんせいのイチオシこんだて</b> にんじんサラダ わかめスープ もりのタルト	こめ むぎ でんぶん タルト さとう	あぶら ごま	とりにく ツな とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	きゅうり たまねぎ ながねぎ(白) しょうが みかん	にんじん ながねぎ(緑)	670 24.8	20.6 2.3
18	月	わかめごはん	にくじゃが シルバーサラダ かたぬきチーズ	こめ じゃがいも しらたき はるさめ さとう	あぶら マヨネーズタイプ ごま	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	たまねぎ キャベツ きゅうり	にんじん いんげん	699 23.0	22.7 2.2
19	火	ごはん	サバのごまみそやき いそかあえ さつまじる かわちばんかん	こめ さつまいも こんにやく さとう	ごま	サバ とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	だいこん ごぼう ながねぎ(白) えのき かわちばんかん	にんじん ほうれんそう ながねぎ(緑)	622 24.2	16.4 2.0
20	水	きなこあげパン	ポークビーンズ スパゲティサラダ	パン サラスバ じゃがいも さとう	あぶら ごま	ぶたにく ツな ミックスビーンズ きなこ	ぎゅうにゅう	たまねぎ きゅうり にんにく しょうが	にんじん とまと	669 29.3	23.8 2.3
21	木	にくみそどん	かきたまじる やさいチップス	こめ むぎ さつまいも でんぶん さとう	あぶら	ぶたにく だいず たまご	ぎゅうにゅう	ゆでたけのこ れんこん ながねぎ(白) しいたけ えのき しょうが にんにく	にんじん ながねぎ(緑) かぼちゃ いんげん	634 23.1	16.7 1.9
22	金	チキンライス	<b>つだせん やさいのグラタン</b> キャベツのカレースープ いちごゼリー	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも ゼリー	あぶら バター	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ キャベツ カリフラワー マッシュルーム	アスパラガス ブロッコリー にんじん	661 22.1	19.0 2.3
25	月	むぎごはん	マーボー豆腐 ナムル ぎゅうにゅうかんてん	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう かんてん	たまねぎ もやし ゆでたけのこ ながねぎ(白) にんにく しょうが	にんじん ほうれんそう ながねぎ(緑)	631 23.5	18.6 2.1
26	火	ツナとトマトのスパゲティ	コーンチャウダー パナナ	スパゲティ こめこ じゃがいも	あぶら バター オリーブオイル	とりにく ツな ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ エリンギ しめじ えのき コーン にんにく パナナ	にんじん トマト パセリ	592 25.1	21.4 2.0
27	水	ごはん	ホキのオイネーズやき ピリからきゅうり みそけんちんじる	ごはん さといも こんにやく	あぶら マヨネーズタイプ ごまあぶら	ホキ とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう	にんじん こまつな	580 24.3	16.9 2.2
28	木	むぎごはん	おまめのドライカレー かいそうサラダ ひとくちぶどうゼリー	こめ むぎ サラダこんにやく ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく だいず ひよこまめ	ぎゅうにゅう かいそうミックス	たまねぎ だいこん きゅうり コーン にんにく しょうが	にんじん ピーマン	656 23.7	21.0 2.1

\*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	21.0
今月の平均値 (中学年)	641	19.7	24.3

**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(月)、1年生は14日(木)から給食が始まります。

栄養士(高田)と調理員3名(楢丸鈴に委託)で、安全でおいしい給食を作っていきます。よろしくお願いします!

佐倉市学校給食 食育応援キャラクター

**今月の地産地消**

こめ・やまといも・さつまいも・だいこん・こまつな・ながねぎ・こめこ・みそ

**4月22日(金)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、アスパラガス、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。)

**4/15(金) 2ねんせいのイチオシこんだて**

昨年度2月、1年生(現2年生)に「自分たちが食べてきた給食の中で、4月に入ってくる新1年生へおすすめしたい献立」をそれぞれ絵にかいてもらいました。その中から人気の高かったメニューを組み合わせ献立です。

★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。