



4月のよていにこんだてひょう



佐倉市立染井野小学校

令和5年度

日付	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	ししつ(g) 食塩相当量 (g)
		しゅしょく	おかず・デザート	あかいろのしょくひん 血・肉・骨をつくる	みどりいろのしょくひん 体の調子をとのえる	きいろのしょくひん 働く力や体温になる		
12 水	○	そばろ ぎゅうどん	くらげのあえもの くきわかめのスープ さくらゼリー	牛にゅう 牛にく くらげ くきわかめ だいず	たまねぎ えだまめ もやし きゅうり にんじん チンゲンサイ きりぼしだいこん	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	699 25.2	19.4 2.2
13 木	○	ツナマヨ コーン トースト	ハムマリネサラダ とりにくとやさいのスープ	牛にゅう ツナ ハム チーズ とりにく	コーン たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん	しょくパン あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも	620 26.1	25.7 2.6
14 金	○	むぎごはん	なっとうあえ すきやきふうに ヨーグルト	牛にゅう なっとう かつおぶし 牛にく やきどうふ ヨーグルト	ほうれんそう にんじん もやし ねぎ はくさい	こめ むぎ あぶら ふ さとう	669 29.5	18.7 1.6
☆1年生給食開始☆				牛にゅう とりにく ツナ	たまねぎ にんじん きゅうり トマト りんご いちご	こめ むぎ あぶら さとう	715 22.2	23.8 2.3
17 月	○	チキン カレーライス	にんじんサラダ おめでとうデザート					
18 火	○	わかめごはん	とりのからあげ ミニトマト とんじる	牛にゅう とりにく ぶたにく みそ	ミニトマト にんじん だいこん ごぼう	こめ むぎ あぶら でんぷん さといも	641 27.1	20.4 2.7
19 水	○	ホットドッグ	こめこクリームシチュー きよみオレンジ	牛にゅう とりにく ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー オレンジ	コッペパン あぶら こめこ クリーム じゃがいも	675 27.8	27.0 2.0
20 木	○	むぎごはん	みそドレッシングサラダ にくじゃが チーズ	牛にゅう みそ 牛にく チーズ	キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	705 26.1	20.6 2.0
21 金	○	むぎごはん	やきにく とりにくともやしのあえもの だいこんのみそしる	牛にゅう ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ	にんじん もやし きゅうり だいこん ねぎ えのきたけ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	619 26.1	20.3 2.1
津田仙(つだせん)メニュー				牛にゅう ぶたにく だいず チーズ ハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト セロリ キャベツ きゅうり アスパラガス	スパゲティ あぶら バター こむぎこ さとう	684 27.8	27.9 2.3
24 月	○	ミートソース スパゲッティ	せいようやさいのサラダ いちごクレープ					
25 火	○	ハヤシライス	コールスローサラダ ひとくちぶどうゼリー	牛にゅう 牛にく	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ	690 24.5	23.4 1.8
26 水	○	むぎごはん	さけのかおりあげ おかかサラダ けんちんじる	牛にゅう さけ かつおぶし とうふ とりにく	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん	こめ むぎ あぶら でんぷん ごま さとう	628 27.4	20.4 2.2
27 木	○	マーボーどん	ツナとやさいのごまあえ チンゲンサイのスープ	牛にゅう ぶたにく だいず ツナ ベーコン とうふ	たまねぎ しいたけ ねぎ ほうれんそう にんじん もやし チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま でんぷん さとう	677 28.6	21.7 2.6
お話給食「ふしぎなだけのこと」より				牛にゅう とりにく あぶらあげ とうふ わかめ	にんじん えだまめ かぼちゃ だいこん ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ	641 22.1	16.7 2.2
28 金	○	ただのこ ごはん	かぼちゃのてんぷら だいこんおろし すましじる はちみつレモンゼリー					

学校給食摂取基準	650	18.1
	26.8	2.0g未満
今月の平均値	666	22.0
	26.1	2.2

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新学期がスタートしました。今年度の給食は、2年生以上は12日(水)から、1年生は17日(月)から始まります。自校式ならではの温かくておいしい給食を提供いたします。

*天候や材料の納入で、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。

給食レシピで朝ベジ♪

ツナマヨコーントースト



薄めの食パンに具とスライスチーズをはさま、焼かずにサンドイッチにも!

<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
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

<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かま焼く。(5~8分程度)

前日に、玉ねぎをみじん切りにしておくとお楽です。Aの調味料に、カレー粉を加えてアレンジしてもおいしいですよ!



*仕上げに乾燥パセリをふると、見た目がきれいです。

給食当番の身支度

- 髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- マスクをきちんとつけよう
- つめは短く切っておこう
- 右けんを洗おう
- 清潔な白衣を着よう
- ハンカチを持とう

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

ご家庭へのお願い・お知らせ

- ◎毎日給食用に清潔なハンカチ・マスク・ナプキンを持たせてください。
- ◎給食当番が順番に回ってきます。週末に白衣を持ち帰りますので、ご家庭での洗濯・アイロンがけにご協力をお願いいたします。また、ボタンのゆみやほつれを見つけた際は繕っていただけると大変助かります。
- 感染症予防で学校の白衣を使用しない場合は、ご自宅からエプロン・三角巾をご持参ください。
- ◎給食費の引き落としはゆうちょ銀行となります。給食費は1ヶ月5000円です。1回目の引き落としは5月8日(月)を予定しております。尚、事務手続きの関係上、4・5月分一括引き落としとなります。

☆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良く働いてくれたり、排便をうながしてくれませんか? 何かと忙しい朝、野菜を食べられないかな? 佐倉市立染井野小学校栄養士会で、「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。

今まで朝食に野菜を食べていなかった人は、なにかひとつでも野菜を食べよう! ミニトマトでもきゅうりでも、ピザトーストにちょっと野菜をのせてみるでもOKです。また、もともと野菜を食べていた人は、野菜の量や種類を増やしたり、品数を増やしたりして、より栄養バランスのよい朝食にしましょう。

今年度も、献立表や給食たよりなどで、手軽に作れる朝ベジ料理などを紹介していく予定です。

さあ、みんなで「朝ベジ」しよう!

