

4月 よていにんだてひょう

令和7年度 佐倉市立白銀小学校



4月の目標：協力して準備をしよう

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）	
日	曜日	献立	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＞	からだのちようしを とどるしよくひん ＜みどり＞	エネルギー （kcal） たんぱく質 （g）	脂質 （g） 食塩相当量 （g）
11	金	むぎごはん ぶたさ（セルフどんぶり） パンパンジーサラダ さくらゼリー	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら ゼリー	しょうが たまねぎ しらたき ごまつな きゅうり キャベツ もやし にんじん	662 28.0	20.7 2.3
14	月	むぎごはん あつあげのみそいため きりほしだいこんのあえもの カレーピーズ	ぶたにく あつあげ みそ ツナ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ひよこめ	にんにく しょうが だいのこ ほししいたけ チンゲンサイ はくさい きりほしだいこん キャベツ ほうれんそう	656 27.1	21.8 1.7
15	火	にゅうがく・しんきゅう おいおいこんだて わかめ ごはん	とりにく なると とうふ ぎゅうにゅう	こめ ごま でんぶん 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	627 26.3	17.4 2.3
16	水	ごはん とうふハンバーグ アーモンドあえ やさいスープ	ぶたにく とうふ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ パンこ アーモンド さとう あぶら	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん セロリ	670 29.1	22.7 2.1
17	木	ごはん さけのムニエル キャベツのおかかあえ とんじる ひとくちぶどうゼリー	さけ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パター あぶら ごま さといも ゼリー	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	628 28.0	19.8 2.2
18	金	バターロール ポークピーズ ひじきのマリネ ヨーグルト	だいたす ぶたにく ひじき ハム チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり	667 27.3	23.4 2.6
21	月	むぎごはん キーマカレー（セルフどんぶり） フレンチサラダ バナナ	ぶたにく だいたす ハム ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ルウ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり コーン バナナ	685 25.0	22.1 1.7
22	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 ぶたにく あつあげ 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 ごま でんぶん	ほししいたけ れんこん えだまめ にんじん ごぼう だいこん しいたけ しらたき はくさい ねぎ しょうが	616 26.6	20.4 2.7
23	水	ごはん さわらのスタミナやき いそあえ けんちんじる ひとくちはちみつレモンゼリー	さわら のり とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら あぶら さといも ゼリー	にんにく ほうれんそう えのき にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ごまつな	600 25.7	17.4 2.4
24	木	津田仙（つだせん）こんだて ミートソース スパゲティ	ぶたにく だいたす ハム ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう ミックス 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 キャベツ コーン	697 27.1	25.7 1.3
25	金	チャーハン やきぎょうざ はるさめスープ マスカットゼリー	やきぶた なると ぎょうざ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ ゼリー	にんじん ねぎ ほししいたけ コーン もやし はくさい ごまつな	617 22.0	17.2 2.2
28	月	むぎごはん すきやきふう にたききゅうり かたぬきチーズ	ぶたにく とうふ チーズ ぎゅうにゅう	こめ むぎ やきふ 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 ごまつな きゅうり にんにく	620 26.0	21.5 2.8
30	火	ごはん タラのフライ ナムル あつあげのみそしる	たら ハム あつあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	もやし にんじん ほうれんそう ねぎ	621 28.2	17.5 2.2

*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。

*パンは、小麦、乳を使用しております。

平均値

643
26.6

20.5
2.2

基準値

650
26.8

18.1
2.0未満

（文部科学省）

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、自校式ならではのおいしい給食をお届けできるように精一杯頑張ります。

《給食費に関するお知らせ》

今年度の給食費は、5,000円/月です。
5月から、教材費等と一緒に振替となります。詳細は、後日お便りを配付しますので、ご確認ください。

【初回振替日】…5月7日（水）

【給食費】…2～6年生：10,000円

1年生：9,388円

※5月は、4・5月の2か月分です。1年生は給食開始が遅いため、それを差し引いた金額です。

●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、だいこん
れんこん、ごまつな、
ほうれんそう、しいたけ



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。

★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、つくろいをしていただくと大変助かります。1年間、よろしくお願いいたします。



給食レシピで朝ベジ♪

ツナマヨコーントースト

<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
A 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

*仕上げに乾燥パセリをふると、見た目がきれいです。



<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くまで焼く。（5～8分程度）

前日に、玉ねぎをみじん切りしておくとか、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♪



薄めの食パンに具とスライスチーズをはきみ、挟みずにはサンドイッチにも！



朝ベジしよう！