



もくひょう きょうりやく しゅんぴ
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 中学生)	
		ぎゅうにゅう	しゅしよく	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)
11	木	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 こま さとう こまあぶら ゼリー	しょうが たまねぎ しらたき こまつな きゅうり キャベツ もやし にんじん	667 28.0	21.0 2.3
12	金	ごはん	さばのごまみそやき キャベツのおかかあえ けんちんじる かわちはんかん	さば みそ かつおぶし とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう こま さとも あぶら	キャベツ きゅうり にんじん だいこん こぼろ こんにやく こまつな かわちはんかん	622 26.9	17.8 2.7
15	月	わかめごはん	とりのからあげ すましじる おいおいいちごゼリー	とりにく かまぼこ とうふ ぎゅうにゅう わかめ	こめ こま でんぷん 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	火	ごはん	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 パーコン 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	629 25.4	20.4 1.8
17	水	チャーハン	やきぎょうざ ちゅうかさーフ マスカットゼリー	やきぶた なたと ぎょうざ ぶたにく わかめ かんてん ぎゅうにゅう	こめ あぶら こまあぶら ゼリー	にんじん ねぎ ほししいたけ コーン たまねぎ ほうきさい きくらげ	600 21.0	16.5 2.5
18	木	バターロール	ポークビーンズ ひじきのマリネ ヨーグルト	だいたい 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 キャベツ きゅうり	667 27.3	23.4 2.6
19	金	ごはん	さけのしおやき いそあえ とんじる	さけ のり ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら さとも	ほうれんそう えのき にんじん こぼろ だいこん こんにやく ねぎ	616 29.7	19.1 2.3
22	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 パナナ	ぶたにく だいたい ハム ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ルウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン グリンピース キャベツ きゅうり コーン パナナ	676 25.0	21.1 1.7
23	火	ひじきごはん	しんじゃがチップス ちゃんこじる ひとくちぎゅうにゅうプリン	とりにく ひじき みそ あぶらあげ ぶたにく あつあげ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こまあぶら こま でんぷん プリン	にんじん ほししいたけ れんこん えだまめ こぼろ だいこん しいたけ しらたき ほうきさい しょうが ねぎ	641 26.9	21.1 2.7
24	水	ミートソース スパゲティ	津田仙(つだせん) こんだて せいようやさいのごまヨサダ てづくりいちごむしパン	ぶたにく だいたい ハム ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら こむぎこ マヨネーズ こま 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 アスパラ コーン キャベツ きゅうり	710 27.2	26.5 1.6
25	木	ごはん	ホキのフライ ナムル あつあげのみそしる	ホキ 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 こまあぶら こま	もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぎ	625 27.9	18.0 2.3
26	金	ごはん	すきやきふうにもやしのピリからあえ 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 やきぶ さとう あぶら こまあぶら	にんじん しらたき ほうきさい えのき ねぎ こまつな もやし	626 26.6	21.8 2.8
30	火	むぎごはん	あつあげのみそいため きりほしだいこんのサラダ カレービーンズ	ぶたにく あつあげ ハム みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん こまあぶら ひよこまめ	ほししいたけ たけのこ ほうきさい チンゲンサイ きりほしだいこん にんじん キャベツ きゅうり	663 27.2	22.1 1.9

*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 26.5	20.4 2.3
基準値 (文部科学省)	650 26.8	18.1 2.0未満

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！何をやるにも、“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ながら登校し、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。
1年間、どうぞよろしくお願いいたします。

津田仙(つだせん) こんだて
2026年度から指定野菜に加わるブロッコリーやアスパラガスなど、外国が原産の西洋野菜。これらの栽培に、日本で初めて成功したのが佐倉藩出身の津田仙です。
当日は、西洋野菜を使用した献立で、仙の功績を紹介いたします。
(指定野菜とは、日本人の食生活にとって重要と国に認められた野菜のことです。)
 (1837~1908)

●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、こまつな、ほうれんそう


★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。(ポ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。)
1年間、よろしくお願いいたします。

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(火)
【給食費】…2~6年生：10,000円
1年生：9,404円
※5月は、4・5月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。

給食レシピで朝ベジ
ジュリエヌスープ
＜材料4人分＞
ベーコン(せん切り) 1パック
にんじん(せん切り) 1/3本
玉ねぎ(薄くスライス) 1/2玉
セロリ(薄切り) 1/5本
キャベツ(細切り) 4枚
乾燥パセリ 少々
A 粉末コンソメ 大さじ1/2
しょうゆ 小さじ1
塩 小さじ1/4
白こしょう 少々
白ワイン 少々
水 400ml
＜作り方＞
①水にベーコン、にんじん、玉ねぎ、セロリ、キャベツを入れて煮る。
②野菜がやわらかくなってきたら、Aの調味料を入れて味をととのえる。
③仕上げにパセリを散らす。
*水を減らしてトマト缶を使うと、さらに朝ベジできます。

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。
 朝ベジしよう!
ジュリエヌとは?
フランス語で「細切り」を意味します。女性の髪の毛のように細く切るのがポイントです。
