



4月 よていこんだてひょう



令和8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**

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 しょくひん <かか>	たいおんやちからに なるしょくひん <き>	からだのちようしを とのえるしょくひん <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	ごはん	ぶたざら(セルフどんぶり) ごしきあえ さくらゼリー	ぶたにく ハム きゅうにゅう	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 だいこん	659 27.2	19.7 2.1
13	月	むぎごはん	むぎごはん	マーボーとうふ(セルフどんぶり) はるさめサラダ カレーピーズ	とうふ ぶたにく とりにく わかめ きゅうにゅう	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 ひよこまめ	にんにく しょうが だけのこ ほししいたけ ねぎ じゃがいも きくらげ	694 29.5	20.6 2.3
14	火	ごはん	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 きゅうにゅう	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 にんにく ねぎ	590 26.7	18.6 2.6
にゅうがく・しんきゅう おいおいこんだて									
15	水	わかめごはん	わかめごはん	とりのからあげ すまし汁 おいおいいちごゼリー	とりにく とうふ なたと きゅうにゅう	こめ でんぷん こめこ あぶら ゼリー	しょうが にんにく にんにく ほうれんそう しめじ	621 26.6	16.4 2.3
16	木	バターロール	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 きゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも こめこ バター なまクリーム さとう ごまあぶら ゼリー	たまねぎ にんにく 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	むぎごはん	すきやきふうに ただききゅうり かたぬきチーズ	ぶたにく とうふ チーズ きゅうにゅう	こめ むぎ やきふ さとう あぶら ごまあぶら	にんにく しらたき はくさい えのき 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	むぎごはん	ボークカレー (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 きゅうにゅう	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 にんにく キャベツ きゅうり レモンかじゅう セミノール	712 23.5	23.0 2.0
21	火	ひじきごはん	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 きゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら でんぷん こま プリン	にんにく ほししいたけ れんこん えだまめ こほう 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	むぎごはん	ホイコーロー ほうれんそうのちゅうかサラダ マスカットゼリー	ぶたにく ハム きゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら ゼリー	にんにく 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	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 きゅうにゅう	こめ こま	キャベツ きゅうり にんにく もやし しめじ ねぎ	598 29.3	18.8 2.3
津田仙(つだせん) こんだて									
24	金	ミートソース スパゲティ	ミートソース スパゲティ	せいやうさいのマリネ いちごむしパン	ぶたにく だいず ハム きゅうにゅう	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 にんにく 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	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 きゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら ゼリー さとう	にんにく 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 レモンかじゅう みかん、パイン、もも (かんづめ)	590 18.7	12.9 2.3
28	火	ごはん	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 きゅうにゅう	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 にんにく キャベツ だいこん こほう ねぎ こんにゃく	605 25.9	14.5 2.6
30	木	ハヤシライス (セルフどんぶり)	ハヤシライス	ツナとチーズのサラダ ヨーグルト	ぶたにく ツナ チーズ ヨーグルト きゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ルウ さとう	たまねぎ にんにく しめじ にんにく キャベツ きゅうり レモンかじゅう	686 24.7	21.7 2.5

*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	635	19.4
	25.4	2.2
基準値 (文部科学省)	650	18.1
	26.8	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、どうぞよろしく願いいたします。

★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。

ポ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。よろしく願いいたします。

●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、にんにく、れんこん、こまつな、こめこ、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。

津田仙献立

4月24日の「津田仙献立」では、津田仙が広めた「ブロッコリー」「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
- にんにく(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
- A 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、にんにく、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。

朝ベジしよう!

佐倉市学校栄養士会では、朝食に野菜(パセリ)を食べよう略して「朝ベジ」を推進しています。このレシピをぜひ活用してください。