

4月予定献立表

令和7年度

佐倉市立佐倉中学校

| 日 | 曜日 | 献立 | | | 主な食材 | | | | | | 栄養価 | |
|-----------|----|-------------|----|-------------------------------------|----------------------------|--------------------|--------------------------|---|--------------------------|--------------------------|--------|--------|
| | | 主食 | 牛乳 | 主菜他 | 血・肉・骨をつくる | | 体の調子をととのえる | | 熱や力のもととなる | | エネルギー | 脂質 |
| | | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | Kcal | g |
| | | | | | 肉 魚 卵 大豆製品 | 牛乳 乳製品 海藻類 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 くだもの | 穀類 いも類 砂糖 | 油脂類 脂肪の多い食品 | たんぱく質g | 食塩相当量g |
| 10 | 木 | チキンカレーライス | ★ | ひじきのマリネ お祝いクレープ | 鶏肉 大豆 | 牛乳 ひじき | 人参 | 玉ねぎ りんご きゅうり 大根 | 米 麦 じゃが芋 クレープ | サラダ油 | 848 | 24.4 |
| 11 | 金 | 根菜ピラフ | ★ | ポークビーンズ 切干大根のスタミナサラダ さくらゼリー | 鶏肉 大豆 白いんげん豆 ベーコン 豚肉 | 牛乳 | 人参 | 玉ねぎ ごぼう 蓮根 きゅうり 切干大根 | 米 麦 砂糖 ゼリー | サラダ油 ごま油 白ごま | 771 | 23.1 |
| 14 | 月 | ツナマヨコーントースト | ★ | ペンのトマトソース煮 小松菜サラダ | ツナ 豚肉 大豆 | 牛乳 チーズ 粉チーズ | トマト 小松菜 人参 パセリ | 玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり コーン | パン 砂糖 マカロニ | 卵不使用マヨネーズ サラダ油 ごま油 | 825 | 32.4 |
| 15 | 火 | ご飯 | ★ | 松風焼き 塩こうじ磯和え 厚揚げのみそ炒め | 鶏肉 豆腐 みそ 厚揚げ 豚肉 | 牛乳 のり | 人参 小松菜 | 長ねぎ 白菜 筍 干し椎茸 | 米 砂糖 パン粉 澱粉 | サラダ油 ごま油 | 841 | 27.7 |
| 3年生が考えた献立 | | | | | 魚の煮つけ | 鶏肉 油揚げ | 牛乳 | 人参 | 米 麦 | ごま油 | 750 | 18.8 |
| 16 | 水 | たけのこご飯 | ★ | 塩昆布和え オレンジ 春野菜のみそ汁 | 鶏肉 油揚げ 赤魚 ツナ 厚揚げ みそ | 牛乳 塩昆布 | 人参 小松菜 | 筍 枝豆 キャベツ かぶ オレンジ | 米 麦 砂糖 澱粉 | ごま油 白ごま | 39.3 | 3.4 |
| 3年生が考えた献立 | | | | | 豚肉のピカタ | ベーコン | 牛乳 | 人参 | 米 麦 | オリーブ油 | 889 | 33.6 |
| 17 | 木 | ガーリックライス | ★ | ブロッコリーサラダ 春キャベツのスープ | ツナ 豚肉 卵 鶏肉 | 牛乳 粉チーズ | 人参 パセリ | にんにく コーン マッシュルーム キャベツ 玉ねぎ | 米 麦 小麦粉 砂糖 | サラダ油 | 37.6 | 3.1 |
| 18 | 金 | からっとご飯 | ★ | スプリングサラダ 豚汁 つぶつぶみかんゼリー | 鶏肉 ハム 豚肉 豆腐 みそ | 牛乳 チーズ | 人参 小松菜 | キャベツ きゅうり レタス アスパラガス 大根 ごぼう 長ねぎ みかん | 米 麦 澱粉 砂糖 里芋 | 大豆油 白ごま サラダ油 ごま油 | 757 | 25.1 |
| 21 | 月 | みそラーメン | ★ | 元気が出るレバー 緑色の蒸しケーキ | 豚肉 みそ レバー 豆乳 | 牛乳 | 人参 なら ピーマン ほうれん草 | 長ねぎ もやし | 中華麺 澱粉 砂糖 蒸しパンミックス | 白ごま ごま油 大豆油 豆乳バター | 875 | 25.3 |
| 22 | 火 | ご飯 | ★ | 魚の竜田揚げねぎソース 納豆和え 河内晩柑 厚揚げのみそ汁 | さわら 納豆 かつお節 厚揚げ みそ | 牛乳 しらす干し わかめ | 人参 小松菜 ほうれん草 | 長ねぎ オレンジ | 米 澱粉 砂糖 | 大豆油 ごま油 | 823 | 24.1 |
| 23 | 水 | 麻婆豆腐丼 | ★ | ビーフンスープ フルーツ杏仁 | 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 | 牛乳 | 人参 小松菜 なら | 長ねぎ 筍 干し椎茸 もやし 玉ねぎ 黄桃 みかん バイッフル | 米 麦 砂糖 澱粉 ビーフ 杏仁豆腐 | サラダ油 ごま油 | 843 | 21.0 |
| 津田仙献立 | | | | | 衛生委員会の3年生が考えた献立です | | | | | | 30.1 | 2.6 |
| 24 | 木 | カレーピラフ | ★ | 西洋野菜のグラタン ABCスープ 手作りいちごゼリー | ウインナー 鶏肉 豆乳 | 牛乳 チーズ | 人参 小松菜 ピーマン ブロッコリー | 玉ねぎ コーン アスパラガス キャベツ いちご | 米 麦 小麦粉 パン粉 マカロニ | サラダ油 バター ホイップクリーム | 773 | 21.4 |
| 25 | 金 | ご飯 | ★ | 豚肉のごまみそ焼き 野菜のごま醤油和え 筑前煮 | 豚肉 みそ 鶏肉 ちくわ | 牛乳 | 人参 小松菜 | もやし ごぼう 蓮根 筍 干し椎茸 | 米 麦 砂糖 里芋 こんにゃく | 白ごま ごま油 | 829 | 27.6 |
| 28 | 月 | きな粉揚げパン | ★ | クラムチャウダー フレンチサラダ ーロレモンゼリー | きなこ 鶏肉 あさり ハム みそ | 牛乳 | 人参 | 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ コーン | パン 砂糖 じゃが芋 米粉 ゼリー | 大豆油 サラダ油 生クリーム | 750 | 23.4 |
| 30 | 水 | ご飯 | ★ | 鶏肉の山賊揚げ 青菜のごま和え 厚揚げのそぼろ煮 | 鶏肉 厚揚げ | 牛乳 | 人参 ほうれん草 小松菜 | 玉ねぎ りんご もやし 枝豆 | 米 砂糖 澱粉 | 大豆油 白ごま サラダ油 | 869 | 30.5 |

津田仙献立

衛生委員会の3年生が考えた献立です



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。10日(木)から給食が始まります。今年度も、安全でおいしい給食を作っていくしたいと思います。よろしくお願いします！



《お知らせとお願い》

- 給食当番は給食用の白衣・帽子・マスクを着用します。週末には白衣を持ち帰ります。次の当番が気持ちよく使えるよう、洗濯とアイロンかけをお願いします。
- 天候や材料納入の都合等により献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

今月の献立より

- 24日は『津田仙献立』です。佐倉の先覚者「津田仙」ゆかりの西洋野菜を多く使用した献立を実施します。詳しくは裏面をご覧ください。
- 3年生の生徒が、昨年度の家庭科の授業で考えた献立を毎月取り入れていきます。お楽しみに*

| | | |
|--------|------|------|
| 基準値 | 830 | 23.1 |
| | 34.2 | 2.5 |
| 今月の平均値 | 817 | 25.5 |
| | 33.1 | 2.7 |

今月の地場産物

- 米 米粉 トマト 長ねぎ
- 大根 蓮根 小松菜
- みそ 塩こうじ



朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。