

4月予定献立表

令和8年度

目標:給食の決まりを守って安全に準備しよう

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 肉 魚 卵 大豆製品	2群 牛乳 乳製品 海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 くだもの	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂類 脂肪の多い食品	Kcal	g	
9	木	ポーク カレーライス	★	ひじきのマリネ さくらゼリー	豚肉 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 ゼリー	サラダ油	790	21.1	
10	金	ご飯	★	鶏肉のレモン煮 いそ和え 豚汁	鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 のり	小松菜 人参	レモン えのき 大根 ごぼう 長ねぎ	米 澱粉 砂糖 里芋	大豆油 サラダ油 ごま油	759	23.4	
13	月	麻婆豆腐丼	★	棒餃子 鶏ささみの中華和え ヨーグルト	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 にら ほうれん草	筍 干し椎茸 長ねぎ もやし きゅうり	米 麦 砂糖 澱粉	サラダ油 ごま油	830	24.7	
14	火	ご飯	★	松風焼き キャロットサラダ 厚揚げのみそ炒め	鶏肉 豆腐 みそ ツナ 厚揚げ 豚肉	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ セロリ きゅうり 玉ねぎ 筍 干し椎茸	米 パン粉 砂糖 澱粉	サラダ油 ごま油	864	32.4	
15	水	スパゲティ ミートソース	★	クラムチャウダー おからドーナツ	豚肉 大豆 鶏肉 あさり 豆乳 おから	牛乳 粉チーズ 生クリーム	人参 トマト	セロリ 玉ねぎ マッシュルーム	スパゲティ じゃが芋 米粉 小麦粉	オリーブ油 サラダ油 大豆油	885	32.0	
16	木	ご飯	★	魚の竜田揚げネギソース おかかサラダ ちゃんこ汁	さわら 鶏肉 かつお節 豆腐 油揚げ	牛乳	小松菜 人参	長ねぎ キャベツ 玉ねぎ 大根 白菜	米 澱粉 砂糖 こんにゃく	大豆油 ごま油 白ごま	763	23.2	
3年1組 ■■■■さんが考えた献立					豚肉の 塩こうじ焼き ごま和え なめこのみそ汁 手作り杏仁豆腐	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ 生クリーム	人参 ほうれん草 小松菜	筍 枝豆 大根 もやし なめこ 長ねぎ みかん	米 麦 砂糖	白ごま	781	30.3
3年2組 ■■■■さんが考えた献立					切干大根の ごまマヨ和え みそけんちん汁 マシュマロコーン	鶏肉 ハム 厚揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜	切干大根 大根 ごぼう	米 澱粉 砂糖 里芋 こんにゃく ヨンフルク	大豆油 サラダ油 白ごま 豆乳バター 卵不使用マヨネーズ	828	28.1
20	月	からっと ご飯	★	豚肉のしょうが焼き 納豆和え 塩こうじ肉じゃが	豚肉 納豆 かつお節	牛乳 しらす干し	人参 小松菜 ほうれん草	しょうが 玉ねぎ 枝豆	米 砂糖 じゃが芋 しらたき	サラダ油	799	25.5	
21	火	ご飯	★	わかめスープ 野菜チップス	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 ピーマン かぼちゃ	筍 干し椎茸 白菜 長ねぎ 蓮根 枝豆	米 麦 砂糖 澱粉 トック さつま芋	サラダ油 ごま油 大豆油 白ごま	851	25.6	
22	水	肉みそ丼	★	さばのみそ煮 野菜のごましょうゆ和え すいとん汁 清見オレンジ	さば みそ 豚肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 人参	しょうが もやし ごぼう 大根 長ねぎ オレンジ	米 麦 砂糖 米粉 小麦粉 こんにゃく	ごま油 白ごま	818	25.6	
津田仙献立					佐倉の先覚者 津田仙 が日本に広めた西洋野菜を多く使用したメニューです								
24	金	コーン ピラフ	★	タンダーチキン 津田仙サラダ 西洋野菜の米粉シチュー いちごゼリー	豚肉 鶏肉 ハム 白いんげん豆	牛乳	人参 アスパラガス ブロッコリー	玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ カリフラワー	米 麦 砂糖 米粉 じゃが芋 ゼリー	サラダ油 卵不使用マヨネーズ	788	24.9	
27	月	きな粉 揚げパン	★	ポークビーンズ スパゲティサラダ 一口アセロラゼリー	きなこ 豚肉 白いんげん豆 大豆 ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ きゅうり	パン 砂糖 スパゲティ ゼリー	大豆油 サラダ油 白ごま	820	28.6	
28	火	焼肉丼	★	昆布サラダ いなか汁	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 昆布	ピーマン 人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ きゅうり 大根 レモン ごぼう	米 麦 砂糖 じゃが芋	サラダ油 白ごま	783	23.9	
30	木	ご飯	★	ハンバーグおろしソース シャキッと和え 新じゃがのみそ汁	豚肉 大豆 豆乳 ツナ みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ 大根 切干大根 白菜	米 パン粉 砂糖 新じゃが	白ごま	782	23.4	

※食材の都合により献立を変更することがあります。

基準値	830	23.1
今月の平均値	809	26.1
	34.2	2.5
	33.1	2.7

値上げラッシュ! って言うけど給食費は大丈夫?

給食で使っている「米」「パン」代金は、佐倉市からの補助で購入しています。今後も佐倉市と協力して、給食費を値上げすることなく、おいしい給食を提供できるよう取り組んでまいります。

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。9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。よろしく願います!

今月の地場産物

米 米粉 トマト 蓮根
人参 小松菜 長ねぎ
ほうれん草 塩こうじ
味噌

佐倉にゆかりのある人物の紹介

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
(1837年~1908年)

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。
- 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*

《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。