

# 4月予定献立表

令和6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
11	木	ポークカレーライス	★	ひじきのマリネ お祝いクレープ	豚肉 大豆	牛乳	人参	玉ねぎ きゅうり 大根	米 麦 じゃが芋 クレープ	サラダ油	863	25.6
12	金	からっとご飯	★	スプリングサラダ 豚汁 しらぬい	鶏肉 ハム 豚肉 みそ 厚揚げ	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー 小松菜	キャベツ レタス コーン きゅうり アスパラガス 大根 ごぼう 長ねぎ しらぬい	米 麦 澱粉 砂糖 里芋	大豆油 白ごま ごま油	791	29.9
15	月	きな粉揚げパン	★	肉団子入りシチュー フレンチサラダ	きなこ 豚肉 ベーコン ハム	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 澱粉 米粉	大豆油 サラダ油 生クリーム 豆乳バター	781	31.1
16	火	ご飯	★	さけのねぎみそ焼き おかかサラダ ーロゼリー 塩こうじ肉じゃが	さけ みそ かつお節 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	長ねぎ キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 しらたき	サラダ油	829	19.6
17	水	ご飯	★	松風焼き 塩昆布和え 厚揚げのみそ炒め	鶏肉 豆腐 みそ ツナ 厚揚げ 豚肉	牛乳 塩昆布	人参 小松菜	長ねぎ キャベツ 椎茸 筍	米 砂糖 澱粉	サラダ油 白ごま ごま油	812	28.0
18	木	ガーリックライス	★	ポークチャップ ポパイサラダ バナナ ジュリエンスープ	ベーコン 豚肉 ハム	牛乳	ほうれん草 人参	にんにく コーン マッシュルーム 人参 玉ねぎ セロリ キャベツ バナナ	米 麦 澱粉 米粉	オリーブ油 サラダ油	849	29.1
19	金	麻婆豆腐丼	★	ビーフンスープ 手作りつぶみかんゼリー	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	人参 にら 小松菜	筍 長ねぎ 玉ねぎ もやし みかん	米 麦 澱粉 砂糖 ビーフン	サラダ油 ごま油	795	20.8
22	月	みそラーメン	★	元気が出るレバー 黒糖蒸しパン	豚肉 みそ レバー 豆乳	牛乳	人参 にら ピーマン	長ねぎ もやし	中華麺 澱粉 砂糖 じゃが芋	白ごま ごま油 大豆油	859	23.2
23	火	ご飯	★	豚肉のごまみそ焼き のり梅和え たけのこの土佐煮	豚肉 みそ 鶏肉 かつお節	牛乳 のり	人参 キャベツ 梅 きゅうり 筍 ごぼう	米 砂糖 こんにゃく	ごま油 サラダ油 白ごま	787	25.0	
佐倉の先覚者 津田仙が広めた西洋野菜を多く使ったメニューです												
24	水	コーンピラフ	★	西洋野菜のグラタン ABCスープ 手作りいちごゼリー	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ コーン カリフラワー キャベツ いちご	米 麦 米粉 マカロニ	サラダ油 ホイップクリーム	762	19.6
25	木	ご飯	★	鶏肉のから揚げねぎソース 納豆和え 河内晩柑 厚揚げのみそ汁	鶏肉 納豆 厚揚げ みそ かつお節	牛乳 わかめ しらす干し	小松菜 人参 ほうれん草	長ねぎ 河内晩柑	米 澱粉 砂糖	ごま油	806	24.4
3年生が考えた献立				あかうおの煮つけ	鶏肉 油揚げ	牛乳	人参	枝豆 干し椎茸	米 麦	サラダ油	769	19.8
26	金	ひじきご飯	★	切干大根のサラダ 春野菜のみそ汁 ヨーグルト	赤魚 ツナ みそ	牛乳 ひじき ヨーグルト	ほうれん草	切干大根 筍 白菜 キャベツ	米 麦 新じゃが芋 澱粉 砂糖	白ごま	38.3	3.5
3年生が考えた献立				さわらの西京焼き	鶏肉 油揚げ	牛乳	人参	筍 枝豆	米 麦	サラダ油	796	35.6
30	火	たけのこご飯	★	三色野菜のたらこマヨ和え さつま汁	鱈 みそ ツナ 豆腐 たらこ	牛乳	人参	筍 枝豆 きゅうり 大根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく さつま芋	卵不使用マヨネーズ	38.0	3.4

**今月の献立より**  
 ・4月24日は『津田仙メニュー』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給食を実施します。  
 ・3年生の生徒が、昨年度の家庭科の授業で作成したメニューを毎月取り入れていきます。お楽しみに\*

ご入学、ご進学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。11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きます。よろしくお願いいたします！

基準値	830	23.1
	34.2	2.5
今月の平均値	807	25.5
	33.7	2.7

**今月の地場産物**  
 米 米粉 長ねぎ  
 小松菜 大根  
 みそ 塩こうじ

給食レシピで朝ベジ♪

## ジュリエンスープ

<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
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

野菜が細切り(ジュリエヌ)だから、火の通りが早い！

<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。

**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。

**《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、洗濯とアイロン掛けをお願いします。
- ・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。

**元気の合い言葉**

毎日、この3つができていれば、あなたも元気になれる！