



# 4月献立表

日付	牛乳	献立名	主 材						エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩 相当量(g)
			血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる			
			1群 肉・魚・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 乳製品・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂類 脂肪の多い食 品		
11 木		チキンカレーライス ひじきのマリネ ヨーグルト	鶏肉 ハム	牛乳 ヨーグルト スキムミルク ひじき	人参	玉葱 生姜 にんにく きゅうり コーン	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	813 28.5	23.1 2.23
12 金		ちらし寿司 鶏肉のからあげ お祝いすまし汁 お祝いカレー	鶏肉 油揚げ なると かまぼこ 卵 豆腐	牛乳 わかめ のり	人参 きぬさや 小松菜	れんこん 生姜 にんにく	米 麦 砂糖 澱粉	油	837 37	26.1 2.86
15 月		スパゲティミートソース しゃぶしゃぶサラダ ワッフル	豚肉	牛乳 チーズ	人参	玉葱 セロリ にんにく きゅうり キャベツ マッシュルーム	スパゲティ 砂糖 ワッフル	油 ごま油 ごま バター	890 42.8	38.3 2.71
16 火		ご飯 ぶりの照り焼き おかか和え 豚汁	ぶり 豚肉 かつおぶし 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	大根 ごぼう 長ネギ 生姜	米 麦 砂糖 澱粉 里芋	ごま油	766 37.4	24.3 2.68
17 水		ガーリックライス チキンピカタ 豚肉と野菜のスープ 巨峰ゼリー	鶏肉 豚肉 卵	牛乳 チーズ	人参 小松菜 パセリ	キャベツ にんにく コーン	米 砂糖 小麦粉	油 ごま油	765 28.2	25.9 2.31
18 木		ご飯 ハンバーグおろしソース ポテトサラダ ジュリエンスープ	豚肉 ベーコン ハム 卵	牛乳	人参 パセリ	大根 玉葱 きゅうり 生姜 にんにく セロリ キャベツ	米 砂糖 澱粉 じゃが芋	マヨネーズ	853 35.1	31.2 2.87
19 金		ご飯 鯖のさらさ揚げ 磯和え 肉団子スープ	鯖 鶏肉 豚肉	牛乳 のり	人参 にら 小松菜	長ネギ 生姜 えのきだけ 白菜 干し椎茸	米 砂糖 澱粉	油	835 35.1	31.1 2.54
22 月		ツナマヨコーントースト 焼肉サラダ ウィンナーと野菜のスープ いちご&みかんの二色ゼリー	豚肉 ツナ ウィンナー	牛乳 わかめ チーズ	人参 小松菜 パセリ	大根 きゅうり にんにく コーン 玉葱 セロリ キャベツ	パン 砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ	860 33.4	32.9 3.67
23 火		豚丼 キャロットサラダ 味噌汁 ソーダゼリー	豚肉 ツナ 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉葱 きゅうり 生姜 セロリ 長ネギ	米 麦 砂糖	油	873 33.0	32.1 3.43
24 水		セルフオムライス 西洋野菜のマリネ 仙とクララの仲良しスープ いちごミルクゼリー	卵 鶏肉 ハム	牛乳	人参 フロッコリー アスパラガス	玉葱 キャベツ マッシュルーム コーン にんにく きゅうり 加工肉 いちご	米 麦 砂糖 米粉	油	790 29.7	23.3 3.19
25 木		ご飯 鮭のネギみそ焼き 磯香和え 沢煮椀 ハチミツレモンゼリー	鮭 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 のり	人参 小松菜 ほうれん草	大根 長ネギ たけのこ 干し椎茸	米 砂糖	油	765 34.5	17.9 2.37
26 金		ご飯 キャベツメンチカツ マカロニサラダ 田舎汁	豚肉 豆腐 卵 生揚げ 味噌	牛乳 わかめ スキムミルク	人参 小松菜	キャベツ 玉葱 コーン きゅうり ごぼう 長ネギ	米 マカロニ 砂糖 小麦粉 パン粉	油 マヨネーズ	851 32.2	28.8 2.68
30 火		ホットドック マヨネーズ和え ABCスープ チーズ	ウィンナー ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	人参 チンゲンサイ 小松菜 ほうれん草	玉葱 キャベツ	パン マカロニ	油 マヨネーズ	805 30.5	35.4 3.44

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

食事摂取基準値		当月平均値
エネルギー	830Kcal	823
たんぱく質	27.0~41.5g	33.6
脂質	18.4~27.6g	28.4
食塩相当量	2.5g未満	2.84



## ご入学・ご進級おめでとうございます



新しい学年、教室、そして友達とともに一年間のスタートです。成長著しい中学生時代の健康と心身の発育に役立つように、給食室は栄養士1名と調理員12名のスタッフで安心安全で美味しい給食を提供できるように頑張っていきたいと思っています。



家でも簡単に  
つくれます★

朝ごはんは  
野菜を食べ  
よう!

## ～「津田仙」の広めた西洋野菜を 食べよう～

佐倉市の先覚者である「津田仙」は、日本の近代農業の発展や教育などに貢献した人物です。私たちが毎日食べている野菜の多くは、明治以降日本に入ってきた外国が原産のものです。その西洋野菜を日本に広めた人物が「津田仙」です。4月24日の給食では（津田仙の命日が4月24日であるため）「津田仙」の広めた西洋野菜を使った献立を提供します。



## ご家庭へのお願いとお知らせ

給食当番の生徒は、1週間使用した白衣・帽子・袋を持ち帰りますので、洗濯やアイロンがけをお願いします。次の給食当番が気持ちよく使えるよう、ご協力お願いいたします。毎日清潔なハンカチを持参し、給食当番はマスクを忘れないようにしましょう。

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
A-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。

