



4月献立表

日 付	牛乳	献 立 名	主 な 材 料						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	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
			肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂類 脂肪の多い食品		
10 木		ちらし寿司 鶏肉のからあげ お祝いすまし汁 お祝いクレープ	鶏肉 油揚げ 豆腐 なると	牛乳 わかめ のり	人参 小松菜 きぬさや	れんこん 生姜 にんにく 干しシイタケ	米 砂糖 澱粉 クレープ	油	811 35.7	24.4 2.67
11 金		ポークカレーライス ひじきのマリネ フルーツヨーグルト	豚肉 ハム	牛乳 ひじき ヨーグルト チーズ	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく きゅうり ｺｰﾝ みかん パイン	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	899 30	27.8 2.35
14 月		スパゲティミートソース ほうれん草サラダ おふラスク	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ セロリ にんにく ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ｺｰﾝ ﾊﾞｲﾂ みかん	スパゲティ 砂糖 麩	油 バター	859 36.4	38.8 3.18
15 火		ご飯 鶏肉の照り焼き 塩昆布和え 豚汁 ハチミツレモンゼリー	鶏肉 豚肉 ツナ 豆腐 味噌	牛乳 昆布	人参 小松菜	キャベツ 大根 ごぼう 長ネギ	米 砂糖 里芋	油 ごま ごま油	811 33.2	22.7 2.48
16 水		チャーハン 揚げ餃子 味噌ワントンスープ	豚肉 なると 味噌	牛乳	人参 にら	長ネギ 生姜 にんにく 干しシイタケ	米	油 ごま油	788 27.0	24.7 2.93
17 木		ご飯 魚の香味揚げ 人参サラダ 生揚げそぼろ煮	めばる ツナ 鶏肉 生揚げ	牛乳	人参 きぬさや	玉ねぎ 生姜 にんにく きゅうり セロリ	米 砂糖 澱粉	油	855 39.1	30.1 2.59
18 金		ご飯 ハンバーグおろしソース スパゲティサラダ ジュリエヌスープ みかんゼリー	豚肉 ツナ ベーコン	牛乳	人参 パセリ	大根 玉ねぎ 生姜 にんにく きゅうり セロリ キャベツ	米 スパゲティ 砂糖 澱粉 パン粉	油	888 34.8	31.3 2.92
21 月		ツナマヨコーントースト 海藻サラダ 米粉のホワイトシチュー	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳 海藻 生クリーム チーズ	人参 ブロッコリー ピーマン	玉ねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ 大根 きゅうり ｺｰﾝ	パン 米粉 砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ	802 31.2	33.4 3.15
22 火		ご飯 豚肉の生姜焼き 粉ふき芋 すいとん汁 チーズ	豚肉 油揚げ	牛乳 チーズ	人参 パセリ	大根 ごぼう 生姜 長ネギ	米 砂糖 すいとん粉 じゃが芋	油	810 33.7	25.9 2.59
23 水		ご飯 白身魚と野菜のホイル焼き ほうれん草サラダ いなか汁	たら ベーコン 生揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草 ピーマン	玉ねぎ 長ネギ ごぼう ｺｰﾝ	米 砂糖 澱粉 じゃが芋	油 バター	780 35.3	24.9 3.00
24 木		チキンライス ブロッコリーとアスパラのサラダ キャベツのスープ イチゴゼリー	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳 生クリーム	人参 ブロッコリー アスパラ ﾋｰﾏﾝ ｵｰﾂ	玉ねぎ キャベツ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ｺｰﾝ	米 麦 砂糖	油 バター	775 24.0	25.0 3.48
25 金		ブルコギ丼 ピリカラきゅうり わかめスープ ソーダゼリー	豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	人参 にら	玉ねぎ きゅうり えのき にんにく 長ネギ ｺｰﾝ	米 麦 砂糖	油 ごま ごま油	760 29.8	17.6 3.23
28 月		きつねうどん しゃぶしゃぶｸﾞﾗﾌ さつま芋蒸しパン	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	長ネギ 干しシイタケ キャベツ きゅうり にんにく	うどん 砂糖 小麦粉 さつま芋	油 ごま ごま油	775 34.9	26.0 3.09
30 水		ご飯 鯖のカレー焼き 磯香和え 肉じゃが マスカットゼリー	鯖 豚肉	牛乳 のり	人参 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ にんにく	米 砂糖 じゃが芋	油	851 36.6	23.8 2.34

※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。

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期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13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ります。

朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。

わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝ごはんを食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。朝ごはんをきちんと食べることの大切さを、改めて見直してみましょう。

食事摂取基準値		当月平均値
エネルギー	830Kcal	818
たんぱく質	27.0~41.5 g	33
脂質	18.4~27.6 g	26.8
食塩相当量	2.5g未満	2.85

～「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。