



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 | | |
| 9 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 クレープ生地 | 油 | 811 35.7 | 24.4 2.63 |
| 10 金 | | ご飯 ぶりの照り焼き おかか和え 鶏団子汁 ぶどうゼリー | ぶり 鶏肉 卵 かつおぶし | 牛乳 | 人参 小松菜 ほうれん草 | 長ネギ 生姜 玉ねぎ 白菜 しめじ | 米 砂糖 澱粉 | | 817 38.6 | 26.3 2.7 |
| 13 月 | | スパゲティミートソース コールスローサラダ ワッフル | 豚肉 ハム | 牛乳 チーズ | 人参 | 玉ねぎ セロリ にんにく マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり | スパゲティ 砂糖 小麦粉 ワッフル生地 | 油 バター | 842 35.7 | 36.4 2.72 |
| 14 火 | | わかめご飯 ハンバーグおろしソース 粉ふき芋 豆腐の味噌汁 | 豚肉 卵 豆腐 油揚げ 味噌 | 牛乳 わかめ | 小松菜 | 大根 玉ねぎ 生姜 にんにく 長ネギ | 米 砂糖 澱粉 じゃが芋 | | 839 36.2 | 28.3 2.88 |
| 15 水 | | ご飯 鮭の花園焼 ほうれん草サラダ 肉団子スープ チーズ | 鮭 卵 豚肉 ベーコン 鶏肉 | 牛乳 チーズ | 人参 ほうれん草 ピーマン にら | 玉ねぎ しめじ コーン 生姜 長ネギ 白菜 干しシイタケ | 米 砂糖 | 油 マヨネーズ | 859 38.3 | 35.2 2.56 |
| 16 木 | | コーンピラフ 豚肉のからあげ焼き ジュリアンスープ マスカットゼリー | 豚肉 ベーコン | 牛乳 | 人参 パセリ | 玉ねぎ 生姜 にんにく セロリ コーン キャベツ | 米 麦 砂糖 | バター | 822 31.8 | 27.6 2.95 |
| 17 金 | | チキンカレーライス 小松菜サラダ フルーツヨーグルト和え | 鶏肉 ツナ | 牛乳 ヨーグルト チーズ | 人参 小松菜 | 玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり みかん バイン | 米 麦 砂糖 じゃが芋 | 油 ごま油 | 870 27.2 | 25.6 1.77 |
| 20 月 | | フレンチトースト ブロッコリーと豚肉のサラダ ウインナーと野菜のスープ | 豚肉 卵 ウインナー | 牛乳 生クリーム | 人参 小松菜 ブロッコリー パセリ | 玉ねぎ セロリ キャベツ にんにく コーン | パン 砂糖 じゃが芋 | 油 ごま油 | 832 30.0 | 31 3.45 |
| 21 火 | | ご飯 鯖の咖喱焼き 納豆和え 大根の味噌汁 ヨーグルト | 鯖 納豆 油揚げ 味噌 | 牛乳 ヨーグルト | 人参 ほうれん草 小松菜 | 大根 玉ねぎ にんにく | 米 | | 775 36.7 | 23.7 2.33 |
| 22 水 | | チャーハン ポテト春巻き わかめスープ | 豚肉 卵 ベーコン ハム なると | 牛乳 チーズ わかめ | 人参 | 長ネギ コーン | 米 小麦粉 じゃが芋 春巻きの皮 | 油 ごま油 | 821 31.1 | 31.1 2.98 |
| 23 木 | | ご飯 松風焼き じゃが芋きゅうり 田舎汁 フルーツインゼリー | 鶏肉 生揚げ 味噌 卵 | 牛乳 | 人参 小松菜 | 長ネギ 生姜 きゅうり ごぼう みかん バイン | 米 砂糖 パン粉 じゃが芋 | 油 ごま | 776 36.4 | 20.0 3.23 |
| 24 金 | | チキンライス 仙のサラダ キャベツのカレースープ いちごゼリー | 鶏肉 ベーコン | 牛乳 生クリーム | 人参 ピーマン ブロッコリー | 玉ねぎ マッシュルーム トマト キャベツ カリフラワー | 米 砂糖 じゃが芋 | 油 バター | 814 25.7 | 27.3 3.22 |
| 27 月 | | きつねうどん ちくわの磯辺揚げ しゃぶしゃぶサラダ ハチミツレモンゼリー | 鶏肉 豚肉 卵 ちくわ 油揚げ | 牛乳 あおのり | 人参 ほうれん草 | 長ネギ 干しシイタケ きゅうり キャベツ にんにく | うどん 砂糖 小麦粉 | 油 ごま ごま油 | 770 37.8 | 28.3 3.39 |
| 28 水 | | 鶏そぼろご飯 鯖の西京焼き 野菜スープ アセロラゼリー | 鶏肉 鯖 卵 | 牛乳 わかめ | 人参 小松菜 | 長ネギ えのき 生姜 | 米 砂糖 | 油 | 874 43.9 | 30.4 2.27 |
| 30 木 | | 麻婆豆腐丼 春雨サラダ ワンタンスープ | 豚肉 豆腐 ツナ 豆板醤 味噌 なると | 牛乳 | 人参 チンゲンサイ にら | たけのこ 長ネギ 生姜 にんにく 干しシイタケ キャベツ きゅうり | 米 麦 砂糖 | 油 ごま ごま油 | 816 30.7 | 25.5 3.25 |



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。



| 食事摂取基準値 | | 当月平均値 |
|---------|-------------|-------|
| エネルギー | 830Kcal | 822 |
| たんぱく質 | 27.0~41.5 g | 34.2 |
| 脂質 | 18.4~27.6 g | 27.9 |
| 食塩相当量 | 2.5g未満 | 2.82 |

朝ごはんをしっかりと食べましょう



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。



～「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、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。

