



# 4月よていにんだてひょう

令和4年度

※こんげつ きゅうしょくもくひょう今月の給食目標※

『きょうりょく じゅんび協力して準備しよう!』

佐倉市立志津小学校

日	ようび	こ ん だ て め い			きゆうにゆう	お も な ざ い り ょ う			栄養価(3・4年生)			
		しゅしょく 主 食	しゅさい 主 菜	ふくさい 副菜・デザート		きいろ	あ か	みどり	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
11	月	ごもくちらしずし	イナダのたつたあげ	すましじる さくらゼリー	○	こめ さとう ごま あぶら かたくりこ	とりにく イナダ かまぼこ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ かんぴょう さやえんどう こまつな しめじ ねぎ	640	25.4	23.0	2.0
12	火	ごはん	あつあげとやさいの みそいため	ワンタンスープ みしょうかん	○	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ ワンタン	ぶたにく あつあげ みそ ベーコン ごま ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ブロッコリー こまつな しめじ オレンジ	603	25.4	17.6	2.0
13	水	1年生はじめての給食 チキンカレーライス		ひじきのマリネ おいわいいちごゼリー	○	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	とりにく ぶたレバー チーズ ひじき ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん りんご きゅうり	638	23.5	17.4	2.2
14	木	ごはん	マーボー豆腐	はるさめスープ パイン	○	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ マロニー	とうふ ぶたにく ぶたレバー みそ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ いら たけのこ しめじ こまつな パイン	605	25.6	17.0	1.9
15	金	むぎごはん	しろみざかなの ねぎソースかけ	とんじる チーズ	○	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら さといも	ホキ ぶたにく とうふ みそ にぼし かつおぶし チーズ ぎゅうにゅう	ねぎ こんにゃく にんじん ごぼう だいこん こまつな	610	27.8	19.2	2.2
18	月	きなこあげパン	ポークビーンズ	コールスローサラダ ちばにんじんゼリー	○	パン さとう あぶら じゃがいも	きなこ いんげんまめ ぶたにく ぶたレバー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	612	24.6	20.9	2.1
19	火	ごはん	さわらのたつたあげ	さつまじる オレンジ	○	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さつまいも	さわら ぶたにく とうふ みそ かつおぶし にぼし ぎゅうにゅう	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく こまつな オレンジ	632	26.1	19.9	1.8
20	水	ごはん	にくじゃが	はるさめサラダ ヨーグルト	○	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう マロニー ごまあぶら	ぶたにく ハム ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ	613	24.3	12.1	1.3
21	木	たけのこごはん	メバルの ねぎみそやき	けんちんじる はちみつレモンゼリー	○	こめ さとう さといも ごまあぶら	あぶらあげ とりにく メバル みそ とうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん ねぎ こんにゃく だいこん こまつな ごぼう	579	20.9	12.9	2.1
22	金	ごはん	とりにくのからあげ	なっとうあえ しんじゃがのみそじる	○	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも	とりにく なっとう わかめ にぼし かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	ほうれんそう きりぼしだいこん にんじん たまねぎ	602	26.7	16.4	2.0
~津田仙メニュー~ (裏面をごらんください)												
25	月	ツナライス	せいようやさいの グラタン	キャベツカレースープ いちごゼリー	○	こめ むぎ オリーブオイル じゃがいも こめこ パンこ	ツナ ウィンナー バター とうにゅう チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ パセリ	670	22.7	23.2	2.1
26	火	むぎごはん	かつおの ケチャップソース	ゴマネーズサラダ なめこのみそじる	○	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま	かつお とうふ わかめ にぼし かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん なめこ ねぎ	600	28.8	18.0	2.1
27	水	スパゲッティミートソース		ポテトサラダ おからドーナッツ	○	スパゲッティ オリーブオイル こむぎこ さとう じゃがいも あぶら	ぶたにく ぶたレバー チーズ ハム おから たまご とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり とうもろこし	654	28.6	23.4	1.7
28	木	ごはん	にくどうふ	ジャコサラダ オレンジ	○	こめ しらたき さとう ごま ごまあぶら あぶら	ぶたにく とうふ しらす ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな とうもろこし オレンジ	609	26.9	16.7	1.4
29	金	昭和の日(おやすみ)										

※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

## ご入学・ご進級おめでとうございます

今年度より志津小学校へ異動してまいりました、栄養士の三好です。みなさんの楽しみにしている給食の時間が、よりよいものになるよう頑張っていきます！これからよろしくお願ひします。

今年度は栄養士と調理員7名【(株)東洋食品】で安心・安全なおいしい給食を作っていきます。在校生は11日(月)から、1年生は13日(水)から給食開始です。楽しみにしててくださいね！

## 保護者の方へ

- \*毎日、給食用の清潔なハンカチ・ティッシュ(消毒用ウェットティッシュも可)・ランチョンマットを用意してください。
- \*給食当番は週末に白衣を持ち帰ります。洗濯・アイロンがけのご協力をお願いします。
- \*毎日献立表に目を通してください。事故の防止のためにも給食で初めて食べる食材がないよう、ご確認をお願いします。
- また、毎日の給食の様子を話すことで『食』への関心をもつきっかけにしてほしいと思います。
- \*給食費の集金につきましては、昨年度同様、ゆうちょ銀行での引き落としとなります。後日改めてご連絡いたします。
- \*新型コロナウイルス予防対策として、給食時間の前にていねいに手洗いができるような時間を確保します。
- \*机を全員前向きにして、静かに食べるよう指導します。
- \*多くの児童がトング等を共有しないよう、おかわりは担任が行います。ご理解のほどよろしくお願ひいたします。

## 給食当番は身支度も大切な仕事です

- ★つめは短く切りましょう
- ★石けんでしっかり手洗いをしましょう
- ★マスクをきちんとつけましょう
- ★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう



お願い  
お子さんが白衣などを  
持ち帰った際に洗濯をお願いします。

今月の平均値	619	25.5	18.4	1.9
基準値(3,4年生)	650	25.8	18.0	2.0

## ?MILKクイズ?

- 牛乳に多く含まれる骨や歯をつくる栄養素は?  
①食物繊維 ②カルシウム ③ビタミンA
- 日本国内で一番牛乳が多く生産されている都道府県は?  
①北海道 ②鹿児島県 ③長野県
- 牛1頭が1日に出す生乳の平均量は10パックで約何本分?  
①1~5本 ②20~30本 ③90~100本