



# 4月の予定献立表



令和4年

目標 食事の大切さを理解し楽しく食事をしよう

佐倉市立臼井中学校

日付	献立名	主な材料と働き						I補正(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		血・肉になる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
11(月)	チキンカレーライス フレンチサラダ お祝いクレープ 牛乳	鶏肉 ハム	牛乳	人参	玉ねぎ きゅうり キャベツ にんにく	米 麦 じゃが芋 クレープ	油	842 26.0 24.7 2.5
12(火)	からあげご飯 ツナと野菜のごま和え 豚汁 ヨーグルト 牛乳	豚肉 豆腐 鶏肉 みそ ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 ほうれん草	もやし ごぼう 大根 しょうが	米 麦 じゃが芋 でん粉 砂糖	油 ごま	758 32.9 21.8 2.9
13(水)	セサミトースト ポークビーンズ ひじきのマリネ 清美オレンジ 牛乳	豚肉 大豆 ベーコン ハム	牛乳 ひじき チーズ	人参 パセリ トマト	きゅうり 玉ねぎ オレンジ	パン じゃが芋 砂糖	ごま 油 マーガリン	849 35.1 33.8 2.6
14(木)	豚丼 揚げごぼうのごま和え みそ汁 牛乳	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ にんにく ごぼう 長ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま	803 30.6 24.8 2.7
15(金)	ご飯 マーボー豆腐 焼きぎょうざ くらげの和え物 アセロラゼリー 牛乳	豚肉 みそ レバー 豆腐	牛乳	人参 にら	もやし 長ねぎ 筍 にんにく きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	791 30.8 23.1 2.6
18(月)	ご飯 春キャベツのメンチカツ じゃこサラダ みそ汁 ミニゼリー 牛乳	豚肉 おから みそ 豆腐 ちりめん	牛乳 スキムミルク わかめ	人参	玉ねぎ キャベツ もやし 長ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま	784 30.9 25.1 2.5
19(火)	ご飯 鮭の塩焼き アスパラのごま和え 生揚げと野菜のうま煮 牛乳	鮭 ささみ 生揚げ 鶏肉	牛乳	人参 いんげん アスパラ	きゅうり 玉ねぎ 筍	米 砂糖	油 ごま	812 38.8 28.1 2.2
20(水)	スパゲティーミートソース ツナサラダ チョコバナナマフィン 牛乳	牛肉 豚肉 ツナ	牛乳 チーズ スキムミルク	人参	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	スパゲティー マフィン 砂糖	油 バター	804 34.7 25.1 2.1
21(木)	チャーハン レバーケチャップ和え 鶏団子のスープ さくらゼリー 牛乳	豚肉 レバー 卵 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン ほうれん草 小松菜	長ねぎ しょうが 白菜 玉ねぎ	米 麦 米粉 でん粉	油 ごま油	821 33.4 26.9 2.7
22(金)	<b>津田仙が広めた西洋野菜の献立</b> ドライカレーライス 西洋野菜のマリネ いちごゼリー 牛乳	豚肉 ハム レンズ豆	牛乳	人参 ピーマン アスパラ ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり キャベツ いちご	米 麦 砂糖	油 生クリーム	867 27.4 29.5 2.6
25(月)	筍ご飯 さわらのから揚げ のり 和え さつま汁 型抜きチーズ 牛乳	鶏肉 みそ さわら 油揚げ 豆腐 豚肉	牛乳 のり チーズ	人参 絹さや ほうれん草	筍 長ねぎ えのきだけ 大根 ごぼう	米 麦 さつま芋 砂糖 でん粉	油	824 37.6 27.9 3.4
26(火)	ガーリックライス チキングラタン キャベツのカレースープ ヨーグルト 牛乳	鶏肉 ハム ベーコン レンズ豆	牛乳 スキムミルク チーズ ヨーグルト	人参 赤ピーマン パセリ ほうれん草	玉ねぎ セロリ キャベツ マッシュルーム にんにく	米 砂糖 麦 小麦粉 マカロニ じゃが芋	油 バター	817 31.0 23.6 2.9
27(水)	チリドック 切干大根のスタミナサラダ コーンスープ セノビーゼリー 牛乳	豚肉 フランク	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 トマト パセリ	玉ねぎ きゅうり 切干大根 コーン	パン 米粉 砂糖	油 バター ごま 生クリーム	880 36.6 36.0 3.7
28(木)	ご飯 松風焼き にんじんサラダ すいとん汁 牛乳	鶏肉 みそ ツナ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	セロリ きゅうり 玉ねぎ 大根	米 パン粉 砂糖 米粉	油	805 32.1 24.6 2.8
				学校給食摂取基準	I補正 -830kcal	たんぱく質27g~41.5g	脂質 18.4~27.7g	食塩相当量 2.5g
				今月の平均	818kcal	32.7g	26.8g	2.74g

※材料の都合により献立を変更することがあります。

☆今月は米、大根、さつまいも、長ねぎ、米粉などの地場産物を使用する予定です。

## 《ご家庭へお知らせとお願い》

### 入学・進級おめでとうございます♪

新しい希望や目標を胸にふくらませ、新学期がスタートしました。今年度の給食は11日(月)から開始します。

成長期である中学生のこの時期に、健康を支える食事の大切さや食事のマナー、友達と一緒に食事をする楽しさなどを学んでほしいと思っています。

- 給食当番は給食用の白衣・帽子のほか、マスクも着用します。白衣と帽子は各学級に貸し出してあります。マスクは各自ご用意ください。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、洗濯とアイロンかけをお願いします。
- 毎日の献立表にぜひ目を通してください。給食の様子などを家庭の話題にさせていただくことで、食に関する関心が高まるのではないかと思います。
- 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。

### 22日(金)は「津田仙」給食です♪

郷土の先覚者、津田仙が広めた西洋野菜を使った給食を実施します。佐倉藩士だった津田仙は、幕府使節団の通訳として外国の文化にふれ、西洋料理に適した野菜の必要性に気づきました。そして、栽培方法や様々な西洋野菜を日本に広めました。佐倉市出身の津田仙が広めたやキャベツやアスパラガス、ブロッコリー、パセリ、いちごなどを使い給食を作ります。

