



4がつよていこんだてひょう



令和4年度

佐倉市立弥富小学校

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い			お も な ざ い り ょう			え い よ う か	
		牛 乳 の 箱	し よ く 主 食	お か ず	あ か	み ど り	き い ろ	エ ネ ル ギ ー (kcal) たん ぱ く 質 (g)	脂 質 (g) 食 塩 相 当 量 (g)
11	月		ブルコギどん	わかめスープ さくらゼリー	ぶたにく わかめ とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ニラ えのきたけ にんにく しょうが ながねぎ	こめ さとう こま あぶら	602	17.6
12	火		ごはん	しろみざかなのオイネーズやき やきにくサラダ じゃがいものみそしる	ホキ ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん きゅうり こまつな	こめ あぶら マヨネーズ さとう じゃがいも	625	20.0
13	水		ごはん	あつあげのみそいため ちゅうかふうコーンサラダ きよみオレンジ	あつあげ ぶたにく みそ ハム ぎゅうにゅう	はくさい だけのこ チンゲンサイ もやし きゅうり コーン にんじん	こめ さとう でんぶん あぶら	624	20.9
14	木		ごはん	にゅうがくおめでとうこんだて ポークカレー フレンチサラダ おいわいクレープ	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう じゃがいも	727	23.0
15	金		わかめごはん	とりのからあげ いそあえ だいこんのみそしる	とりにく のり わかめ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん えのきたけ ながねぎ だいこん	こめ あぶら でんぶん さとう	624	21.0
18	月		ごはん	まつかぜやき こまつなとひじきのあえもの けんちんじる	ぶたにく とりにく たまご とうふ ハム ぎゅうにゅう	ながねぎ こまつな にんじん だいこん しょうが	こめ パンこ さとう こま はるさめ あぶら	630	16.9
19	火		ごはん	じゃがいものそぼろに きりぼしだいこんのサラダ かわちばんかん	ぶたにく ちくわ カニカマ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり きりぼしだいこん かわちばんかん	こめ さとう じゃがいも あぶら こま	626	15.5
20	水		ごはん	サケのあまからあげ なっとうあえ とんじる	サケ なっとう ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	ほうれんそう こまつな にんじん ごぼう ながねぎ だいこん	こめ でんぶん あぶら さとう こま じゃがいも	680	21.8
21	木		やきそば	ニラたまスープ とうふドーナツ	ぶたにく たまご なると とうふ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ニラ えのきたけ	ちゅうかめん でんぶん こむぎこ バター さとう	637	23.7
22	金		カラフル ピラフ	津田仙こんだて ブロッコリーのグラタン キャベツとベーコンのスープ いちごプリン	ウンナー とりにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ ブロッコリー アスパラガス	こめ あぶら バター さとう でんぶん	660	26.1
26	火		ごはん	ホイコーロー もやしとハムのあえもの ヨーグルト	ぶたにく ハム ヨーグルト みそ ぎゅうにゅう	キャベツ ながねぎ にんじん ピーマン もやし きゅうり	こめ あぶら さとう でんぶん	624	16.5
27	水		シュガー トースト	コーンチャウダー ひじきサラダ ひとくちゼリー	とりにく ひじき なまクリーム ハム チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり	しよくパン バター さとう じゃがいも こめこ あぶら	657	29.1
28	木		ごはん	アジフライ ほうれんそうのごまあえ えのきのみそしる	アジ たまご とりにく とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん えのきたけ	こめ こむぎこ パンこ さとう あぶら	653	20.5

※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。

※4月の給食費の引落しはありません。5月に4・5月分まとめでの引落としとなります。

今月の平均値	644	21
栄養摂取基準値 (3, 4年生)	25.7	2.2
	650	18.1
	26.8	2.0

ご入学・ご進級おめでとうございます

新しい希望に胸をふくらませ、新学期がスタートしました。2~6年生は11日(月)から、1年生は14日(木)から給食が始まります。季節の地場産物を取り入れながら、安全でおいしい給食作りをしていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひします。

学校給食についてのお知らせとお願ひ

- ★毎日清潔なナプキン・マスク・ハンカチを持たせてください。
- ★長期欠席により給食の停止を希望する場合は、担任を通してご連絡ください。連絡をいただいてから4日後より停止します。また、学級閉鎖につきましても、4日目より返金の対象とさせていただきますので、ご了承ください。停止分につきましては、後日返金いたします。(食材を止めるのに、3日かかるため)
- ★今年度より、各学年1名ずつ給食当番を再開します。給食当番は、使用した白衣を週末に持ち帰ります。お手数ですが、洗濯およびアイロンがけのご協力をお願いします。(ボタンのゆるみやほつれがありましたら、繕っていただくと助かります)

4月22日(金) 津田仙メニュー

佐倉市では、津田仙の功績をたたえ、命日である4月24日頃に毎年「津田仙メニュー」を実施しています。詳しくは、裏面の給食だよりをご覧ください。

