



4がつよていこんだてひょう



平成31年度

さくらしりつやとみようちえん

ひ ご 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 し ゆ じ よ く	主 食	お か ず	あ か ち ・ に く ・ ほ ね を つ く る も と に な る	み ど り か ら だ の ち ょう し を と の え る	き い ろ ね つ や ち か ら の も と に な る	エ ネ ル ギ ー (kcal) た ん ぱ く 質 (g)	脂 質 (g) 食 塩 相 当 量 (g)
15	月		ごはん	入園おめでどうこんだて チキンカレー フレンチサラダ おいわいクレープ	とりにく ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり	こめ あぶら じゃがいも さとう	581 17.6	18.0 2.0
16	火		ごはん	アジフライ いそあえ いものこじる	アジ たまご のり とりにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん えのきだけ ながねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さといも	543 23.2	15.9 1.5
17	水		ごはん	とうふのちゅうかに パンパンジーサラダ かわちばんかん	とうふ ぶたにく えび とりにく うずらのたまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ながねぎ きゅうり かわちばんかん	こめ さとう でんぶん あぶら	549 24.4	17.0 1.3
18	木		ツナコーン トースト	シャーマンポテト ミネストローネ ひとくちゼリー	ツナ ベーコン ウイナー ぎゅうにゅう	コーン たまねぎ にんじん セロリ キャベツ トマト にんにく	しょくパン じゃがいも マヨネーズ バター	495 18.9	18.6 2.7
19	金		ごはん	とりのからあげ ひじきのマリネ こまつなのみそしる	とりにく ひじき ハム あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり キャベツ こまつな ながねぎ えのきだけ	こめ でんぶん あぶら さとう	533 20.5	18.3 2.2
20	土		ぶた キムチどん	はるさめスープ フルーツあんじん	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	にんじん ニラ たまねぎ もやし はくさい ながねぎ	こめ さとう あぶら はるさめ	521 18.7	13.2 2.5
23	火		ごはん	しろみさかなのポテトやき きりぼしだいこんのごまマヨあえ みそけんちんじる	ホキ とりにく ハム とうふ みそ ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん だいこん	こめ じゃがいも マヨネーズ こむぎこ さとう こんにゃ	510 23.3	13.5 1.9
24	水		カラフル ピラフ	つだせんこんだて ブロッコリーのグラーフ いちごゼリー キャベツとベーコンのスープ	ウイナー チーズ とりにく ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン アスパラ ブロッコリー キャベツ パセリ	こめ バター あぶら さとう パンこ じゃがい も	561 17.0	21.3 2.6
25	木		やきそば	ニラたまスープ とうふドーナツ	ぶたにく あおのり なると たまご 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 えのきだけ	ちゅうかめん あぶら でんぶん バター さとう	505 19.2	19.6 3.2
26	金		小学校全校遠足のため給食がありません。お弁当をお願いします。						

※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。

今月の平均値	504 18.9	15.0 2.1
栄養摂取基準値	490 18.0	17.0 1.5

ご入園・ご進級おめでどうございます

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。給食は、15日(月)からはじまります。栄養士 古山と、調理員4名で、地域の野菜を使用し、心も体も健やかに育ちますよう、まごころのこもった安全でおいしい給食を作っていきますと思います。どうぞ、よろしくおねがいします。

4月25日(木) 津田仙メニュー

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。私たちが食べている野菜の多くは、明治以降に日本に入ってきた外国原産のものです。津田仙は、当時の日本ではとても珍しい、アスパラガスやいちごなどの栽培に成功しました。そのほかにも、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、ラズベリー、ワイン用のぶどうなどの栽培にも力を入れました。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。

げんきモリモリ! あさごはん

あさごはんをしっかりたべてげんきモリモリになりましょう!

あさごはんをたべないと

ぼー
だるい

あさごはんをたべると

あたまが
シャキーン!
げんき
モリモリ!

早ね・早起き・朝ごはん

朝ごはんをしっかり食べるために心がけましょう

Zzz
はやね

はやおき

あさごはん