



4月献立予定表



平成26年度

佐倉市立臼井南中学校

日付	献立			主 な 材 料						栄養価	今月の目標
	主 食	牛乳	主菜・副菜・デザート	1群 肉・魚・卵 大豆製品	2群 牛乳 乳製品 海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも・砂糖	6群 油脂類 脂肪の多い 食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	給食当番に協力し、楽しい給食時間を過ごそう
10 (木)	赤飯		鮭のマヨネーズ焼き すまし汁 人参サラダ クレープ	鮭 豆腐 ツナ	牛乳 若布	人参	長葱 きゅうり 玉葱	米 古代米	胡麻 マヨネーズ 油	793 34	★ 10日 入学・進級をお祝いして お祝い献立を実施します。
11 (金)	ポークカレー ライス		ひじきのサラダ ヨーグルト	豚肉 ハム	チーズ ひじき ヨーグルト 牛乳	人参	玉葱 にんにく 生姜 りんご きゅうり	米 じゃが芋	油	805 28	
14 (月)	鶏飯		豚肉の生姜焼き 筑前煮 清見オレンジ	鶏肉 豚肉	牛乳	いんげん 人参	牛蒡 れんこん 生姜 筍 椎茸	米 麦 砂糖	油	797 37.9	★ 14日 清美オレンジは日本産 のオレンジです。
15 (火)	牛丼		豚汁 キャベツの胡麻酢和え 粒ミカンゼリー	牛肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	いんげん 人参	玉葱 牛蒡 長葱 キャベツ 大根 きゅうり	米 砂糖	油 胡麻	764 26.8	★ 15日 粒ミカンゼリーは給食 室で手作りします。
16 (水)	ピザトースト		米粉のあさりチャウダー 豚しゃぶサラダ さくらゼリー	ベーコン サラミ あさり 豚肉	チーズ 牛乳	トマト ピーマン 人参 パセリ	玉葱 にんにく キャベツ きゅうり	パン 米粉 砂糖	油	722 32.6	
17 (木)	キムチ チャーハン		花シューマイ トックのスープ もやしのサラダ ミルクプリン	焼き豚 鶏肉 ハム	若布 牛乳	小松菜 にら	長葱 玉葱 にんにく コーン 生姜	米 麦 澱粉 砂糖 パン粉 トック	油	731 28.4	
18 (金)	じゃこ菜飯		鶏肉の味噌がらめ (2個) 牛肉とじゃが芋の旨煮 ピーチゼリー	鶏肉 牛肉 味噌	牛乳 しらす	葉大根 いんげん	人参 椎茸 玉葱 桃	米 麦 砂糖 澱粉 じゃが芋	胡麻 油	791 33.0	★ 18日 ピーチゼリーは給食 室で手作りします。
21 (月)	ハヤシライス		チキンのサラダ ヨーグルト和え	牛肉 鶏肉 ベーコン	ヨーグルト チーズ 牛乳	人参	にんにく 玉葱 きゅうり 生姜 キャベツ いちご ブルーベリー	米 小麦粉	マーガリン 油	887 32	
22 (火)	ご飯		鯖のソース焼き さつまい 納豆和え デコボン	鯖 かつお節 味噌 鶏肉 納豆	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 にら	牛蒡 生姜 大根 長葱 もやし デコボン	米 砂糖	胡麻	750 36.4	
23 (水)	トマトソース スパゲティ		スタミナサラダ パンブキンパイ	あさり 卵 豚肉	牛乳	人参 トマト	玉葱 生姜 にんにく セロリ キャベツ きゅうり	スパゲティ 小麦粉 砂糖 パイ生地	油 バター	828 31	★ 23日 パンブキンパイは給食 室で手作りします。
24 (木)	カレーピラフ		アスパラのキッシュ ブロッコリーサラダ 苺ミルクゼリー	豚肉 卵	チーズ 牛乳	アスパラガス グリーンピース ブロッコリー	コーン 玉葱 えのきたけ にんにく キャベツ	米 麦 砂糖	バター オリーブオイル 油	800 26.6	★ 24日 佐倉市郷土の先覚者 「津田仙」が日本に 広めた西洋野菜を 使用した献立です。
25 (金)	ご飯		鯖のピリ辛焼き 大豆と鶏肉の甘辛煮 梅和え キウイフルーツ	鯖 大豆 うずら卵	牛乳 鶏肉 のり	絹さや 人参	生姜 にんにく 牛蒡 キャベツ 椎茸 きゅうり	米 砂糖	油	820 45.0	★ 28日 ピビンパはご飯の上に 焼肉とナムルをのせて ご飯と混ぜて食べま しょう。
28 (月)	ピビンパ (ご飯・焼肉・ ナムル)		若布のスープ フルーツ和え	豚肉 豆腐 卵 味噌	牛乳 若布	ほうれん草 人参	にんにく 生姜 もやし 長葱 玉葱 みかん	米 砂糖	胡麻 油	789 31.6	
30 (水)	筍ご飯		鰯の南蛮漬け ひじき煮 手作りプリン	油揚げ 鶏肉 鰯	牛乳 ひじき	人参 枝豆	椎茸 筍 葉葱 玉葱 生姜	米 麦 砂糖 澱粉	油	882 40.5	★ 30日 プリンは給食室で手 作りします。

※ 材料の都合等で献立が一部変更になる場合があります。



ご入学、ご進級おめでとうございます。

いよいよ新学期がスタートしました。今年度も生徒の心と体の健康を第一に考え、安全でおいしい給食を、給食室一同心を込めてつくっていきたいと思います。
今年度は、栄養士 中澤と日本給食（株）の調理員7名で担当します。
よろしくお願いします。



ご家庭へのお願いとお知らせ

- 給食当番の生徒は、一週間使用した白衣・帽子・袋を持ち帰りますので洗濯をお願いします。
- 給食当番は、マスクを忘れないようにしてください。



「津田仙」の広めた西洋野菜を食べよう！
佐倉市郷土の先覚者 近代農業の父「津田仙」



私たちは、毎日野菜を食べて暮らしています。実は、この野菜の多くは、明治以降に日本に入ってきた外国原産の西洋野菜です。この西洋野菜を日本に広めた人物が「津田仙」です。日本の近代農業の発展や教育などに貢献した佐倉ゆかりの人物です。津田仙は1837年（天保8年）、佐倉藩の武士の家に生まれました。明治維新後に築地ホテル館に勤務し、サラダ用の西洋野菜の将来性に注目し、日本で初めてブロッコリー、アスパラガス、いちごなどの西洋野菜の栽培を手がけました。4月24日は命日ということもあり、今回、津田仙にちなんだ献立を実施します。臼井南中学校では、24日に津田仙にちなんだ「ブロッコリー」「アスパラガス」「いちご」を使った献立を実施します。

★★今月の佐倉市産★★

- 米（コシヒカリ）・古代米・米粉
- みそ・大根・長ねぎ・葉ねぎ

3月17日に臼井南中の給食食材の放射能検査が行われました。

ピーマン（宮崎県産）不検出
長ねぎ（佐倉市産）不検出

結果は随時、佐倉市教育委員会指導課ホームページにて公表しています。