



5月の予定献立表



令和6年度
井野中学校

日付	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal)	脂質 (g)
		血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 乳製品 海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂類・脂肪の 多い食品	たんぱく質 (g)	食塩相当 量 (g)
1 (水)	豚丼 牛乳 トック入りわかめスープ 青のりポテトビーンズ	豚肉 鶏肉 大豆 とうふ なると 煮干し	牛乳 わかめ 青のり	人参 ほうれん草	えのきだけ しょうが	米 トック じゃが芋 きび砂糖	油 ごま油	880 32.4	31.8 2.55
2 (木)	全国の郷土料理を知ろう～神奈川県 わかめご飯 牛乳 シウマイ 人参サラダ けんちん汁 柏もち	シウマイ ツナ 鶏肉 とうふ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	きゅうり セロリ 大根 ごぼう 玉ねぎ 椎茸	米 麦 砂糖 柏もち	油 ごま油	822 27.0	21.6 2.89
7 (火)	麦ご飯 牛乳 すき焼き風煮 納豆 こぎつねサラダ ちばの人参ゼリー	牛肉 豚肉 焼きとうふ 油揚げ 納豆	牛乳	小松菜 人参	長ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	米 麦 きび砂糖 人参ゼリー	オリーブ油	747 34.3	21.7 1.93
8 (水)	麦ご飯 牛乳 鮭のネギ味噌焼き ポパイサラダ じゃがいもそぼろ煮 はちみつレモンゼリー	鶏肉 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 枝豆	長ねぎ えのきだけ しいたけ しょうが	米 麦 きび砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油	832 34.6	18.5 2.26
9 (木)	ご飯 牛乳 松風焼き カレー金平 五目スープ さつまいも	鶏ひき肉 豚肉 とうふ 味噌 大豆	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ ごぼう 玉ねぎ えのきだけ きくらげ	米 さつまいも パン粉 でんぱん 砂糖	油 ごま ごま油	794 31.4	20.0 2.69
10 (金)	マーボー丼 牛乳 野菜のナムル ヨーグルト	とうふ 豚肉 味噌	牛乳 ヨーグルト	にら 小松菜	玉ねぎ 椎茸 筍 長ねぎ コーン 豆もやし キャベツ にんにく 生姜	米 きび砂糖	ごま油 ごま	735 28.6	19.9 2.30
13 (月)	朝ベジ♪ ♪朝ベジサンド♪ 牛乳 クラムチャウダー 豚しゃぶサラダ アセロラゼリー	ハム ベーコン あさり 豚肉 豆乳	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ レタス キャベツ きゅうり にんにく	食パン じゃが芋 きび砂糖 米粉	油 ごま油	767 32.4	26.1 3.49
14 (火)	チンジャオロースー丼 牛乳 小魚 梅おかかあえ フルーツ白玉	牛肉 豚肉 ちくわ かつおぶし	牛乳 煮干し	ピーマン 人参	たけのこ キャベツ きゅうり にんにく 生姜 梅干し みかん バイリン 黄桃	米 白玉 砂糖 ゼリー	ごま油 油	758 27.7	18.6 1.85
15 (水)	ごはん レバーのしぐれ煮 牛乳 キャベツメンチカツ じゃこサラダ なめこ汁 オレンジ	鶏レバー メンチカツ 油揚げ とうふ 味噌	牛乳 じゃこ わかめ	人参 小松菜	キャベツ 大根 きゅうり コーン 長ねぎ オレンジ なめこ	米 砂糖	油 ごま油	800 28.0	25.7 2.62
16 (木)	ご飯 牛乳 コーンフ레이크チキン 昆布サラダ 厚揚げの旨煮 バビーチーズ	鶏肉 豚肉 ハム かつおぶし 厚揚げ	牛乳 チーズ こんぶ	人参 さやいんげん	きゅうり コーン キャベツ たけのこ 玉ねぎ しいたけ	米 パン粉 里芋 砂糖 コーンフ레이크 こんにゃく	卵不使用マヨ 油	859 38.5	32.1 2.88
17 (金)	ポークカレーライス 牛乳 ひじきとチーズのサラダ ブルーベリーゼリー	豚肉 ハム	牛乳 ひじき チーズ	人参 トマト	玉ねぎ きゅうり にんにく 生姜	米 じゃが芋 ゼリー	油	802 24.8	23.8 2.96
20 (月)	麦ご飯 牛乳 サバのからみそ焼き 納豆和え ジャーマンポテト カットバナナ	サバ 納豆 かつおぶし ベーコン 味噌	牛乳	ほうれん草 葉ねぎ パセリ	長ねぎ 玉ねぎ にんにく バナナ 生姜	米 麦 じゃが芋 三温糖	油 ごま油 ごま	841 29.8	31.4 1.98
21 (火)	ビビンバ 牛乳 もずくのスープ アップルコンポート	牛肉 豚肉 とうふ 味噌 たまご	牛乳 もずく	ほうれん草 人参 小松菜	もやし 長ねぎ にんにく 生姜 りんご	米 きび砂糖	油 ごま ごま油	730 28.9	19.8 2.06
22 (火)	わかめじゃこ飯 牛乳 春巻き ピリ辛スープ じゃがいものサラダ	春巻き ハム 豚肉	牛乳 じゃこ わかめ	人参 にら	キャベツ 白菜 長ねぎ えのきだけ	米 麦 はるさめ じゃが芋 はちみつ	油 ごま油 ごま	828 23.1	31.4 2.51
23 (木)	スパゲティナポリタン 牛乳 ガーリックトースト グリーンサラダ ソーダフrootゼリー	ベーコン ウインナー ハム	牛乳 チーズ (バター)	ピーマン 人参 トマト パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリ にんにく	スパゲッティ 三温糖 コッパパン ゼリー	油 バター マーガリン	765 27.4	26.9 2.89
24 (金)	ハヤシライス 牛乳 ひじきのマリネ カル鉄ヨーグルト	豚肉 ひよこ豆 ハム	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参	玉ねぎ りんご マッシュルーム 大根 きゅうり にんにく 生姜	米 じゃが芋 きび砂糖	油 オリーブ油	773 25.8	22.4 1.15

【5月の定期集金引き落とし日は27日です】

- ・全学年20,000円+手数料110円の引き落としです。
- ・今月は再引き落としがありません。必ず前日までに口座の残高確認をお願いします!!!
- ・今後の引き落とし金額については、各学年より4/23に配布された「定期集金のお知らせ」をご確認ください。



27 (月)	チャーハン 牛乳 ぎょうざスープ 野菜チップス	ぎょうざ ハム なると	牛乳	ほうれん草 人参 にら	キャベツ えのきだけ コーン 枝豆 長ねぎ れんこん	米 じゃが芋	油 ごま油	752 23.3	22.2 2.25
28 (火)	ごはん 牛乳 味噌だれとんカツ おかかサラダ 沢煮わん ひとくちみかんゼリー	豚肉 味噌 かつおぶし	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜	キャベツ 人参 生姜 長ねぎ ごぼう しいたけ	米 ゼリー 小麦粉 パン粉 三温糖 じゃが芋	油 ごま	738 29.6	18.4 2.44
29 (水)	津田仙献立 クリームソースかけピラフ 牛乳 コーンサラダ おふラスク	ベーコン 鶏肉 あさり ハム 豆乳 麩	牛乳 (バター) (生クリーム)	ブロッコリー 人参	玉ねぎ トマト マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり	米 麦 米粉 グラニュー糖	油 生クリーム バター	823 30.1	31.1 2.95
30 (木)	からっとご飯 牛乳 豚汁 ひじきと切干大根のサラダ 黒糖ビーンズ	鶏肉 豚肉 味噌 大豆 油揚げ とうふ	牛乳 ひじき	ほうれん草 人参	切り干し大根 ごぼう 長ねぎ 大根	米 でんぱん 砂糖 じゃが芋 黒糖	油 ごま油 ごま	734 28.6	26.4 2.64
31 (金)	ご飯 牛乳 鯉のケチャップソース 磯辺和え 季節の野菜の煮物 お茶プリン	鯉 鶏肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 のり	ほうれん草 人参 スナップエンドウ	キャベツ ごぼう 筍 にんにく 生姜 しいたけ	米 でんぱん 三温糖 こんにゃく	油	862 38.5	24.4 2.68

※材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

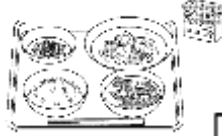


今月の地場産物
◆小竹地区 結び合い農園(丹上さん)
キャベツ、長ねぎ
◆ちばみらい農協
米(佐倉市産)、米粉、きゅうり、人参、葉ねぎ、大根

	当月平均	所要栄養基準	充足率
熱量	792	830	95%
たんぱく質	29.7	34.2	
脂質	24.4	23	
食塩相当量	2.47	2.5	98%

「第3子以降学校給食費補助金」のご案内

扶養する子が3人以上いる世帯のうち、第3子以降の子が佐倉市立小・中学校に在籍している場合の学校給食費相当額を、市が補助します。
補助金を受けるためには、申請書、扶養確認書類などの必要書類の提出が必要となります。
申請様式は6月頃に配布する予定です。
【問】佐倉市教育委員会指導課 電話484-6193



【登場人物紹介】

おてんばでおっちょこちよいな花子、小学5年生。おほしを使うのが苦手で、食べこぼしが多いのが悩みだったけれど、このたび、使い方を完全マスター。大好きな豆料理も完成!

おはしってすごい!



どんな持ち方をしたって、ご飯を食べられればいいんだから自由でしょという考え方の人もいます。今、「正しい持ち方」として伝わっている方法も、大昔、誰かが考えたもの。でも、現代まで長い間、この持ち方が伝わっているのはなぜでしょうか。

【給食室より】

井野中に来て、約1か月が過ぎました。毎日、必死に目の前の仕事をこなして、ちよっぴり疲れてきた4月の第4週のこ。給食配膳室から廊下を教室に向かって歩いていたら、3年生の女子生徒と目が合いました。彼女はニコッと笑顔で「こんにちは♪」と声をかけてくれました。そのさわやかな笑顔が素敵で、本当に元気をもらいました。井野中の生徒はあいさつが良いですね!

給食の残菜が少ないことにも驚きました。ほとんど3%以下、1%以下の時もあります。しかし、「豆」を出した時だけは14%と多く残ってしまい残念でした。(ここだけの話ですが、栄養士前原も豆が苦手です。でもガーリックカレー味のひよこ豆はおいしかったですよ!) 5月の豆料理は、何とかおいしく食べてもらえますように...

【ひよこ豆と小魚のカレー風味】

- ① 水煮の豆に片栗粉をうすすらまがして油で揚げる
 - ② 煮干しは素揚げ
 - ③ カレー粉とガーリックパウダー、塩各少々で味付け
- ※大豆でもおいしくできます。

給食レシピで朝ベジ♪

朝ベジサンド



朝ベジとは、朝ごはんにはベジタブル(野菜)を食べようという取組です。

<材料4人分>

食パン	4枚
ハム	4枚
レタス(小さくちぎる)	2枚
スライスチーズ	1枚
アルミホイル(30cm幅)	4枚

<作り方>

- ① 切ったアルミホイルに食パンを置き、ハム、チーズ、レタスをのせて半分に折りながら包む。
- ② トースターに並べ、温まるまで焼く。(5分程度)



* 具材のアレンジ無限大! 生のまま食べられる食材を使うと安心です。

レタスの代わりに、キャベツや玉ねぎ、夕飯の残りのほうれん草のお浸しでもOK
トマトとベーコン、チーズでもおいしいですよ!



線でつなごう!

春の食べもの漢字 & 英語クイズ

春に美味しい食べもののカードが並んでいます。漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。

苺	たまねぎ	melon
鯉	たけのこ	bonito
玉葱	じゃがいも	strawberry
筍	いちご	onion
甜瓜	メロン	potato
馬鈴薯	カツオ	bamboo shoot



毎いちご-strawberry 鯉-カワオ-bonito 玉葱-たまねぎ-onion
筍-たけのこ-bamboo shoot 甜瓜-メロン-potato じゃがいも-potato