



令和5年4月 予定こんだて表

ご入学・ご進級
おめでとうございます！



4月：児童数配布

令和5年度 佐倉市立井野小学校

ひょうび	こんだてめい			おもなざいりょう			栄養価(3・4年生)								
	ぎゅうにゅう	しゅじやく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜・デザート	きいろ	あか	みどり	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量		
					ねつ・ちから になるはたらき	ち・にく・ほね をつくるはたらき	からだのちようしを ととのえるはたらき	kcal	g	g	mg	mg	g		
10月		2～6年生給食開始 チキンカレーライス		ひじきのマリネ おいおいクレープ	佐倉市産コシヒカリ あぶら クレープ カレールク ジャがいも	ぎゅうにゅう とりく ハム ひじき	にんじん きゅうり キャベツ しょうが にんにく たまねぎ	698	20.3	23.6	289	3.2	2.5		
11火	入学式(2～6年生は11:20下校です。給食はありません。)														
12水		ぶたすきやきどん (ごはん・ぶたすきやきに)		ツナとわかめのあえもの だいがくいも	佐倉市産コシヒカリ あぶら ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ わかめ	かぶ きゅうり にんじん ごまつな なかねぎ しらたき はくさい	674	24.1	19.8	367	2.3	2.2		
13木		むぎごはん	とりのにらソース	キムチなつとうあえ けんちんじる きよみオレンジ	佐倉市産コシヒカリ むぎ さといも でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりく とうふ なつとう	ごぼう にら しょうが こんにやく にんじん オレンジ にんにく ごまつな きりぼしだいこん	622	27.3	19.0	356	3.5	2.2		
14金		ガーリックライス	レバーとポテトの レモンソース	グリーンサラダ ひとくちぶどうゼリー	佐倉市産コシヒカリ あぶら でんぶん じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたレバー ベーコン ツナ	ごまつな キャベツ きゅうり レモン にんじん とうもろこし たまねぎ にんにく	668	22.9	20.7	265	7.7	1.9		
17月		1年生給食開始 シュガートースト		ポークビーンズ	コールスロー おいおいミニだいふく	パン マーガリン ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも マカロニ だいふく	ぎゅうにゅう ぶたにく だいづ チーズ	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	655	22.9	21.7	303	1.7	2.0	
18火		毎月、8のつく日は良い歯の日！ マーボー豆腐どん		ナムル やさしいチップス	佐倉市産コシヒカリ あぶら ごまあぶら さつまいも でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ななねぎ たまねぎ にんにく しょうが たけのこ しんじけ にら もやし れんこん にんじん ごぼう	632	26.0	18.6	373	2.5	2.0		
19水		ごはん	しんじけがの そばろに	ツナとやさいのごまあえ かたぬきチーズ	佐倉市産コシヒカリ ごま じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ チーズ	ほうれんそう もやし こんにやく たまねぎ いんげん にんじん しょうが	634	25.9	18.0	405	2.9	2.0		
20木		むぎごはん	さばのカレーやき	さつまじる りんご	佐倉市産コシヒカリ むぎ さつまいも	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ	たまねぎ だいこん こんにやく にんじん ごぼう ごまつな りんご	643	26.3	24.3	317	2.4	1.9		
21金		ごはん	ラッキーにんじん ハンバーグ	いそこふきいも キャベツとベーコンのスープ	佐倉市産コシヒカリ あぶら でんぶん じゃがいも パター	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン おから とうにゅう のり	キャベツ にんじん しょうが たまねぎ とうもろこし	638	25.2	15.3	287	1.7	2.1		
24月		4/24は西洋野菜を広めた佐倉の先覚者「津田 仙」の命日です。 ～西洋野菜たっぷりの津田仙メニュー～			いろいろな西洋野菜のクリームソース (サフランライス)	ブロッコリーサラダ いちごゼリー	佐倉市産コシヒカリ ごめこ あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう とりく ツナ	☆ブロッコリー ☆カリフラワー ☆アスパラガス ☆パセリ ☆キャベツ パプリカ とうもろこし たまねぎ	616	21.7	19.1	296	2.7	1.5
25火		*1年生をむかえる会* スパゲッティナポリタン		れんこんとひじきのサラダ ブルーベリーバナナマフィン	スパゲッティ こむぎこ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ハム チーズ ひじき	ピーマン トマト れんこん にんじん きゅうり えだまめ ブルーベリー マッシュルーム	645	24.4	23.3	369	2.0	2.3		
26水		わかめごはん	さけの かわりあげ	ごしきあえ ヨーグルト	佐倉市産コシヒカリ あぶら ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう さけ ハム わかめ ヨーグルト	にんじん ごまつな だいこん とうもろこし	667	27.2	21.6	575	4.2	2.2		
27木		むぎごはん	とりの うめみそやき	すいとんじる オレンジ	佐倉市産コシヒカリ むぎ ごめこ こむぎこ さといも	ぎゅうにゅう とりく あつあげ	だいこん にんじん ごぼう ごまつな オレンジ うめ	628	25.9	18.4	333	2.3	2.1		
28金		毎月、8のつく日は良い歯の日！ ハヤシライス		ごぼうサラダ こくとうビーンズ	佐倉市産コシヒカリ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ だいづ(こくとうビーンズ)	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ トマト グリーンピース マッシュルーム	629	22.8	20.3	308	2.0	1.8		
今月の平均値								646	24.5	20.3	346	2.9	2.1		
基準値(3,4年生)								650	26.8	18.1	350	3.0	2.0		

※材料の入荷等の都合により、献立や使用食材を変更することがあります。 ※主な材料の太字は、佐倉市及び近隣市町村でとれた地場産物です。

＜給食室からのお願い＞

●給食での使用食材をご確認ください。

初めて口にする食材で、アレルギー症状が出る場合があります。献立表の「主な材料」を確認の上、食べたことのない食材は、一度お家で試していただくことをお勧めいたします。

●給食を停止する必要があるときは、早めにご連絡ください。

給食停止は、連続して5日以上給食を停止する場合に対応いたします。

停止の実施は、食材のキャンセル等の都合上、連絡を受けた日の3日後から可能です。



～佐倉市学校栄養士会からの提案！～

さあ、みんなで「朝ベジ」しよう！

何かと忙しい朝、子供に野菜を食べさせるのは難しい...という方も多いのではないのでしょうか？

でも、栄養バランスのよい朝食に野菜は欠かせません。

そこで佐倉市学校栄養士会では、「朝食に野菜(ベジタブル)を食べよう！」略して「朝ベジ」を推進しています。

ミニトマトでも、きゅうりでも、ピザトーストにちよつと野菜をのせてみるでもOK！

そしてだんだんと、野菜の量や種類を増やしたり、品数を増やしたりして、より栄養バランスのよい朝食にしていきたいと思います。

今年度も、献立表や給食だよりなどで、手軽に作れる朝食メニューなどを紹介していく予定です。さあ、みんなで「朝ベジ」しよう！



日々の献立の栄養価をお知らせしています。給食では、平均して、一日に必要な栄養量の1/3(不足しがちなカルシウムは1/2)がとれるように献立作成をしています。ご家庭の食事作りの参考にさせていただけたら幸いです。



～給食費引き落とし(第1回)のお知らせ～

期日：5月8日(月)

金額：1年生 8,800円、2～6年生 10,000円

※4、5月(2か月分)の給食費の引き落としとなります。

※1年生は、4月の給食が4回少ないため、他学年と金額が異なります。