



令和5年5月 予定こんだて表

5月:家庭数配布

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)						
	ごはん	主食	主菜	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	
1月	ごはん	ごはん	とうふハンバーグ	新じゃがのジャキジャキ [®] トサタ [®] えのきのみそしる ひとくちみかんゼリー	佐倉市産コシヒカリ あぶら じゃがいも でんぶん ゼリー	ぎゅうにゅう とりくにとうふ ひじき とうにゅう ハム あぶらあげ わかめ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ えのきたけ	650	24.9	20.1	332	4.5	2.2	
2火	こどもの日おいおいメニュー				佐倉市産コシヒカリ あぶら でんぶん かしわもち	ぎゅうにゅう とりくに かまぼこ はんぺん ごんぶ	ほうれんそう にんじん しょうが にんにく	699	25.6	21.4	293	1.8	2.7	
8月	毎月、8のつく日は良い歯の日!				きりぼしだいこんのごまあえ かみかみグミ	佐倉市産コシヒカリ むぎ あぶら じゃがいも グミ ごま	にんじん たまねぎ いんげん きりぼしだいこん ほうれんそう こんにゃく	627	24.9	14.5	348	1.9	1.8	
9火	グリnpiesごはん	さばのごまみそやき	せんべいじる オレンジ	佐倉市産コシヒカリ ごま じゃがいも かやきせんべい	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	グリーンピース こんにゃく にんじん だいこん ごぼう オレンジ	631	28.2	24.7	328	2.4	2.2		
10水	カレーピラフ	とりのホイルやき	ミネストローネ ひとくちミルクゼリー	佐倉市産コシヒカリ じゃがいも マカロニ(きび) あぶら ノンエッグマヨネーズ ゼリー	ぎゅうにゅう とりくに ベーコン だいず ふくまめ きんときまめ	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト えだまめ キャベツ しいたけ	690	26.4	26.5	287	1.8	1.9		
11木	ごはん	チンジャオロースー	プ子ぎょうスープ パピーチーズ	佐倉市産コシヒカリ あぶら ごまあぶら はるさめ でんぶん	ぎゅうにゅう プ子ぎょう ぶたにく チーズ	たけのこ しいたけ にんにく しょうが ビーマン パプリカ にんじん キャベツ	604	27.1	18.3	545	1.2	2.4		
12金	ひやしにくみそうどん	ちくわの2しよあげ (カレー・あおのり)	さつまポテト	うどん あぶら でんぶん こむぎこ さつまポテト	ぎゅうにゅう とりくに ちくわ あおのり だいず	にんじん こまつな もやし たまねぎ しょうが にんにく	605	25.1	20.7	309	1.3	2.7		
15月	陸上大会がんばれメニュー				佐倉市産コシヒカリ あぶら じゃがいも カレールク ソーダ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ にんにく しょうが みかん バイン もも	669	19.3	18.3	272	1.3	1.9	
16火	ピザトースト	クラムチャウダー	キャロットサラダ	しよパン あぶら じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム あさり チーズ	きゅうり にんじん マッシュルーム パセリ とうもろこし たまねぎ ビーマン にんにく	606	25.4	24.3	446	5.1	2.8		
17水	むぎごはん	ちくぜんに	あおなのジャコマヨあえ はちみつレモンゼリー	佐倉市産コシヒカリ むぎ あぶら ゼリー ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりくに のり ちりめんじゃこ	たけのこ しいたけ ごぼう にんじん いんげん こんにゃく こまつな ほうれんそう	604	22.2	16.8	376	4.0	1.4		
18木	毎月、8のつく日は良い歯の日!				かみかみサラダ ゆでそらまめ (2年生皮むき)	佐倉市産コシヒカリ あぶら ごまあぶら でんぶん	ビーマン ごぼう きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ にんにく しょうが そらまめ	645	32.1	16.0	318	3.1	1.3	
19金	毎月19日は「食育の日」～日本全国の郷土料理～「静岡県」を紹介します! →詳しくは、裏面「給食だより」をご覧ください。													
22月	たけのごはん	さわらのてりやき	とんじる ヨーグルト	佐倉市産コシヒカリ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりくに さわら あぶらあげ とうふ ヨーグルト	たけのこ にんじん こんにゃく きぬさや しょうが だいこん ごぼう こまつな	654	32.2	19.1	402	10.3	2.4		
23火	ごはん	こうや豆腐のあげに	えだまめサラダ りんご	佐倉市産コシヒカリ でんぶん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりくに ひじき こうや豆腐 ハム	たけのこ にんじん いんげん こんにゃく しょうが もやし えだまめ りんご	622	21.1	20.8	356	2.2	1.5		
24水	★つだせんの広めた西洋野菜の日★				カリフラワー&ブロッコリー&キャベツ	佐倉市産コシヒカリ ペンネマカロニ あぶら こむぎこ さつまいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト レーズン ★カリフラワー ★ブロッコリー ★キャベツ	661	25.3	20.7	301	1.8	2.2
25木	とりチリどん		わかめスープ バナナ	佐倉市産コシヒカリ じゃがいも でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とりくに ベーコン わかめ	たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく えだまめ にんじん キャベツ バナナ	640	22.4	16.9	262	1.3	2.0		
26金	むぎごはん	レバーとポテトの ごまだれあえ	みそワタンスープ かわちばんかん	佐倉市産コシヒカリ むぎ でんぶん ごま あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたレバー にくいりワタン	ほうれんそう にんじん しょうが たけのこ キャベツ いら かわちばんかん	621	21.5	16.3	314	5.4	2.2		
29月	ごはん	あつあげとやさいの カレーいため	ごしきあえ セレクトフルーツゼリー (バイン/ぶどう/りんご)	佐倉市産コシヒカリ あぶら ごまあぶら カレールク ゼリー	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ハム	たまねぎ にんにく たけのこ ビーマン しいたけ こまつな だいこん とうもろこし	652	23.7	18.3	364	4.9	1.8		
30火	トマトジャムサンド	こめこの コーンシチュー	パリパリサラダ	パン ちゅうかめん じゃがいも マーガリン バター こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりくに さわら あぶらあげ とうふ ヨーグルト	トマト オレンジ レモン きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム	656	23.8	24.2	330	1.4	2.6		
31水	ごはん	あかうおの ねぎみそやき	やさいのごましようゆあえ きなこもち	佐倉市産コシヒカリ ごまあぶら しらたま ごま	ぎゅうにゅう あかうお きなこ	はねご こまつな ほうれんそう にんじん もやし	634	28.5	14.5	317	2.3	1.2		
今月の平均値								641	25.1	19.6	344	3.3	2.1	
基準値(3,4年生)								650	26.8	18.1	350	3.0	2.0	

「第3子以降学校給食費補助金」についてのご案内

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、5月22日(月)までに、申請書・委任状、扶養確認書類などの必要書類の提出が必要です。申請書類は、学校もしくは教育委員会で配布いたしますので、申請を希望される方は、学校・教育委員会指導課にご連絡の上、受け取りをお願いします。

※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、佐倉市や近隣市町村でとれた地場産物です。



裏面に朝ベジレンビがあります