



# 令和5年6月 予定こんだて表

6月は『食育月間』  
健全な心身と  
豊かな人間性を育む  
「食」について考えよう！



6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)					
	しゅよく 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
	ぎゅうにゅう			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 木	★わかめごはん	★とりのからあげ	★なっとうあえ ★れいとうみかん	米(佐倉市産コシヒカリ) でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく なっとう わかめ	ほうれんそう こまつな にんじん しょうが にんにく みかん	673	24.9	2.5	324	2.3	1.7
2 金	むぎごはん	にらじゃが	もやしとハムのあえもの ヨーグルト	米(佐倉市産コシヒカリ) むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ヨーグルト	にんじん たまねぎ こんにやく にら もやし きゅうり	627	25.3	14.2	363	1.5	1.8
5 月	キャロットピラフ	じゃがまる	しろはなまめのシチュー	米(佐倉市産コシヒカリ) あぶら パター でんぶん 米こ じゃがいも しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう たまご とりにく チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし パセリ えだまめ	643	20.3	22.1	352	1.3	2.2
6 火	ごはん	あつあげの マーボーいため	ミニマト スーミータン	米(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 とりにく ぶたにく あつあげ だいた たまご	たまねぎ にんじん たけのこ にら しいたけ しょうが にんにく ミニマト	634	26.7	21.2	386	2.6	2.0
7 水	ごはん	さばのおろしごまだれやき	きりぼしだいこんのあえもの とうふのみそしる	米(佐倉市産コシヒカリ) ごま	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ ツナ わかめ	だいこん にんじん キャベツ ほうれんそう きりぼしだいこん こまつな	680	29.3	28.1	368	2.9	2.6
8 木	むぎごはん	いかのサラサあげ	ピリからきゅうり トックスープ レモンゼリー	米(佐倉市産コシヒカリ) むぎ でんぶん トク あぶら ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	きゅうり だいこん にんじん たけのこ きくらげ チンゲンサイ しいたけ しょうが	625	25.8	16.0	273	2.2	2.3
9 金	ガーリックトースト	とりにくのトマトに	グリーンサラダ キャンディチーズ	パン マーガリン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ	ほうれんそう きゅうり トマト にんじん たまねぎ セロリ パセリ にんにく	616	27.8	24.5	368	2.4	2.3
12 月	ドライカレーライス		わかめサラダ あおりんごゼリー	米(佐倉市産コシヒカリ) あぶら ごまあぶら ごま カレールウ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた ひよこまめ わかめ	たまねぎ とうもろこし ピーマン だいこん きゅうり にんじん レモン にんにく	629	21.3	17.1	309	4.4	2.1
13 火	ごはん	とりにくの レモンしょうゆやき	やさしいしおこんぶあえ のっぺいじる オレンジ	米(佐倉市産コシヒカリ) あぶら ごまあぶら じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく こんぶ	キャベツ きゅうり だいこん こんにやく にんじん ごぼう しいたけ しょうが レモン	610	25.4	18.1	341	1.9	2.1
14 水	ひじきごはん	いわしのさんがやき	えどなのおひたし すいか	米(佐倉市産コシヒカリ) あぶら でんぶん ごま	ぎゅうにゅう いわし とりにく たまご あぶらあげ ひじき	にんじん しいたけ きぬさや たまねぎ えどな キャベツ しそ しょうが とうもろこし すいか	607	25.5	19.3	365	3.8	2.0
16 金	★みそラーメン	★あげぎょうざ (ぼうぎょうざ)	★コーヒゼリー	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぼうぎょうざ なまクリーム	もやし にんじん キャベツ にら とうもろこし メンマ	606	22.5	24.5	346	3.9	3.7
19 月	セルフおにぎり (ゆかりごはん・のり)	さわらのさいまようやき	しらたまじる ひとくちアセロラゼリー	米(佐倉市産コシヒカリ) しらたま ごま ゼリー	ぎゅうにゅう さわら とりにく なると のり あぶらあげ	にんじん だいこん こまつな	627	29.5	19.3	343	4.7	2.1
20 火	ごはん カレージャコふりかけ	あつあげの えのきバターソース	ツナとやさしいごまあえ りんご	米(佐倉市産コシヒカリ) あぶら パター ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ベーコン ツナ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんにく えのきたけ グリーンピース ほうれんそう もやし にんじん りんご	665	26.9	23.7	507	3.7	2.2
21 水	むぎごはん	とりにくの しちみやき	いそあえ フルーツヨーグルト (佐倉のブルーベリー入り)	米(佐倉市産コシヒカリ) むぎ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく のり ヨーグルト	ほうれんそう もやし えのきたけ にんじん にんにく しょうが パイン おとうろ みかん ブルーベリー バナナ	665	24.6	21.4	344	1.6	1.2
22 木	ごはん	レバーとポテトの みそだれあえ	パンサンスー さくらんぼ	米(佐倉市産コシヒカリ) あぶら ごまあぶら じゃがいも でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたレバー ハム	にんじん キャベツ きゅうり しょうが えだまめ さくらんぼ	642	22.9	17.3	277	5.8	1.5
23 金	あさりの トマトソースペンネ		ブロッコリーのカレーマヨサラダ にんじんケーキ	パンネマカロニ バター あぶら こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あさり ぶたにく だいた たまご ハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく セロリ トマト パセリ ブロッコリー	623	26.9	21.5	332	9.5	1.8
26 月	ごはん	ぶたすきやきに	ツナとわかめのあえもの ひややっこ (しょうゆ)	米(佐倉市産コシヒカリ) あぶら ごまあぶら ぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ わかめ	ながねぎ しらたき にんじん キャベツ かぶ きゅうり こまつな	604	28.7	17.9	335	2.4	2.5
27 火	テーブルロール セレクトジャム	おまめのグラタン	キャベツのカレースープ	パン パター パンこ 米こ ジャム しろいんげんまめ あかいんげんまめ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	654	23.6	26.8	376	4.3	2.6
28 水	なすいりにくみそどん		えのきのみそしる カリカリひよこまめ (きなこ)	米(佐倉市産コシヒカリ) あぶら でんぶん ひよこまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ きなこ	なす にんじん ピーマン えのきたけ にんにく しょうが	663	28.2	18.4	370	4.1	1.9
29 木	ごはん	さけのいりどりやき	キムチとんじる パイン	米(佐倉市産コシヒカリ) バター ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ	たまねぎ しめじ こんにやく ピーマン パプリカ にんにく しょうが はくさいキムチ	677	27.2	27.1	298	2.1	1.7
30 金	ごはん	★とりのからあげ	★ほうれんそうのおひたし ★ABCスープ ★プリン	米(佐倉市産コシヒカリ) あぶら でんぶん おこめパスタ プリン	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん ほうれんそう しょうが にんにく キャベツ たまねぎ セロリ	707	24.8	23.3	292	2.5	2.1

歯と口の健康週間 一手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで

ラッキーにんじんチャレンジ!

カミカミ

\*6月15日は千葉県民の日「千葉の恵みたっぷりメニュー」\*

毎月24日(今月は23日)は「津田仙献立」～仙の広めた野菜や果物を使用します～

※材料の都合等により献立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。

今月の給食には、4月に実施した「ラッキーにんじんチャレンジ！」で見事ラッキーにんじんを手に入れたお友だちのクエスト献立を取り入れています。★印がクエストのメニューとなっていますよ！これからも、毎月予定していますので、お楽しみに！  
※メニューは、クエストをもとに、栄養士が栄養価や予算等を考慮し、決定していきます。

朝食に野菜を食べよう！

裏面にレシピがあります！

朝ベジしよう！

～ 給食費引き落とし(6.7月分)のお知らせ ～

期日:6月5日(月) 金額:10,000円(振替手数料が別途かかります)

★6月・7月の2か月分給食費です。★前日までに、残高をご確認ください。

今月の平均値	642	25.6	20.2	346	3.3	2.1
基準値(3,4年生)	650	26.8	18.1	350	3.0	2.0