

令和5年9月 予定こんだて表

9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)										
	ぎゅうにゅう	しゅじょく 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				
4月		＜1年2組 さん＞★ラッキーにんじんリクエストメニュー★			ペンネマカロニ あぶら ちゅうかめん サイダー しらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト きゅうり キャベツ みかん パイン おうとう	603	25.2	14.1	276	1.9	2.2				
5火		ごはん	さばのカレーやき	パリパリサラダ ★フルーツポンチ(しらたまいり)	米(佐倉市産コシヒカリ) じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば どうふ ヨーグルト	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう こまつな こんにゃく	662	26.2	25.7	384	6.0	1.8				
6水		ラッキーにんじんチャレンジ★			ブロッコリーサラダ クラムチャウダー オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく おから とうにゅう ツナ ベーコン あさり	キャベツ たまねぎ ブロッコリー とうもろこし にんじん パセリ マッシュルーム オレンジ	674	31.9	23.4	363	5.4	2.7				
7木		むぎごはん	あつあげの そばろあん	あおなのジャコマヨあえ まぐろ しらす 卵 佐倉市「大島梨園」のなし	米(佐倉市産コシヒカリ) むぎ でんぶん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちりめんじゃこ のり	こまつな はねぎ ほうれんそう にんじん しょうが なし こまつな	639	26.8	22.7	514	4.4	1.6				
8金		重陽の節句メニュー			菊花おひたし あげごぼうのごまがらめ	米(佐倉産コシヒカリ) ごま あぶら ぶ でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ	621	23.1	19.0	355	2.7	2.2				
11月		＜3年4組 さん＞★ラッキーにんじんリクエストメニュー★			★セルフおにぎり (わかめごはん)	とりのてりやき	★キャベツとツナのごまあえ のっぺいじり	米(佐倉産コシヒカリ) あぶら じゃがいも でんぶん ごまあぶら	とりにく あつあげ ツナ わかめ のり ジョア	しょうが キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん しいたけ こまつな こんにゃく	598	26.9	14.2	346	2.3	2.7	
12火		むぎごはん	チンジャオロースー	プチぎょうざスープ きなこむしパン	米(佐倉産コシヒカリ) むぎ ごまあぶら あぶら でんぶん ごむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ たまご きなこ	にんにく しょうが たけのこ しいたけ にんじん ピーマン キャベツ には	664	26.9	18.3	331	1.7	1.8				
13水		ごはん	あかうおの にらソースがけ	なつとうあえ さつまじる かたぬきチーズ	米(佐倉産コシヒカリ) でんぶん さつまいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく なつとう あつあげ チーズ	にら にんにく しょうが ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう こんにゃく こまつな	635	32.1	18.4	405	3.7	2.1				
14木		＜5年1組 さん＞★ラッキーにんじんリクエストメニュー★			★ココアあげパン	ミネストローネ	キャロットサラダ れいとうみかん	パン あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン だいたず いんげんまめ	にんじん きゅうり セロリ たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト みかん	655	21.0	23.6	309	1.9	2.2	
15金		9月15日は「ひじきの日」			チキンカレーライス (ごはん・カレールウ)	ひじきのマリネ ひとくちミルクゼリー	米(佐倉産コシヒカリ) あぶら じゃがいも カレールウ ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ハム	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん にんにく しょうが	625	19.4	19.3	293	2.4	2.3		
19火		毎月19日は「食育の日」(今日は20日に実施)～日本全国の郷土料理～「愛媛県」を紹介します! ※詳しくは、裏面をご覧ください。										638	29.0	16.5	294	1.7	2.2
20水		9月20日～26日 秋のお彼岸			津田仙野菜の ミートグラタン	毎月24日(今日は20日)は「津田仙献立」～仙の広めた野菜や果物を使用します～	キャベツのカレースープ アップルシャーベット	米(佐倉産コシヒカリ) あぶら アップルシャーベット	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ とうもろこし マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー	615	24.7	21.1	348	1.5	2.3	
21木		あつあげのマーボーいためどん (ごはん・あつあげのマーボーいため)			ツナとわかめのあえもの おふるスク	米(佐倉産コシヒカリ) あぶら ごまあぶら でんぶん ぶ パター	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ わかめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく れんこん しいたけ かぶ きゅうり	674	23.8	25.5	377	2.5	1.7			
22金		ごはん	レバーとポテトの ごうみあげ	きりぼしだいこんサラダ ひとくちレモンゼリー	米(佐倉産コシヒカリ) じゃがいも でんぶん あぶら ごまあぶら ごま ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー かまぼこ わかめ	きゅうり にんじん にんにく えだまめ しょうが ながねぎ きりぼしだいこん	626	21.4	18.2	300	7.5	1.3				
25月		むぎごはん	にくじゃが	ごしきあえ おはぎ (つぶあん/きなこ)	米(佐倉産コシヒカリ) むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも おはぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ いんげん こまつな だいこん とうもろこし こんにゃく	667	24.3	13.3	334	2.4	1.9				
26火		ひやしうどん (うどん・ぐ・めんつゆ)	コロッケ	ヨーグルト	うどん コロッケ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ ヨーグルト	きゅうり もやし にんじん	611	23.9	22.7	430	3.7	2.5				
27水		タコライス (ごはん・タコミート・パリパリワントン)			しろはなまめのシチュー ブルー	米(佐倉産コシヒカリ) あぶら じゃがいも ワントンのかわ パター 米こ しろはなまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいたず ひよこまめ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく とうもろこし パセリ ブルー	646	26.5	16.0	294	1.7	1.8			
28木		お月見メニュー			いそあえ おつきみじる おつきみゼリー	米(佐倉産コシヒカリ) さつまいも でんぶん ごま あぶら しらたま ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ かまぼこ だいたず	ほうれんそう えのきたけ にんじん だいこん ながねぎ しょうが こまつな	675	28.8	19.1	366	3.4	2.6			

※材料等の都合により、献立内容を変更することがあります。 ※主な材料欄の太字は、佐倉市や近隣市町村産の地場産物です。

今月の朝ベジレシピ♪【無限ピーマン】～旬のピーマンをおいしく食べよう～

＜材料4人分＞

- ピーマン(せん切り)5個 ・ツナ油漬(油ごと使用)1缶
- A[中華スープの素 小さじ1、しょうゆ 小さじ1、塩 ひとつまみ、白こしょう少々]
- ・かつお節 1袋 ・白いりごま 小さじ1/2 ・ごま油 大さじ1/2

＜作り方＞

- ①耐熱ボールや深めの皿に、ピーマン・ツナ・Aの調味料を入れる。
- ②混ぜたらふんわりラップをして、レンジで加熱する。(600W・3分程度)
- ③熱いうちにかつお節・白いりごま・ごま油を混ぜる。



今月の平均値	640	25.7	19.5	351	3.2	2.1
基準値(3,4年生)	650	26.8	18.1	350	3.0	2.0

～給食費【10月分】引き落としのお知らせ～

- 期日：9月5日(火)
- 金額：児童一人あたり5,000円(別途振替手数料10円)

※前日までに口座残高の確認をお願いします。

