

令和6年11月

～予定こんだて表～

佐倉市産の有機米を味わおう！

今月は、佐倉市の小中学校全校で佐倉市産の有機米を味わいます！
佐倉市では有機農業を推進し、その生産者を増やすことを目指しています。有機農業とは、化学的に作られた肥料や農薬を使わない、環境に優しい農業です。たくさんの手間をかけ、今年も給食のためにたくさんのお米を作ってくださいました。感謝していただきます！



本校では、
5日～19日に
使用予定です！

令和6年度
佐倉市立井野小学校

ひ	ようび	ぎゅうにゅう	こ ん だ て め い			お も な ざ い り ょ う			栄 養 価 (3・4 年 生)							
			しゅしよく 主 食	しゅさい 主 菜 ラッキーにんじん チャレンジ★	ふくさい 副菜・デザート ぼうしゅう 房州ひじきのマリネ じばさんやさい 地場産野菜のみそけんちんじる ちば 千葉のお米のムース (りんご)	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	体のちようしを ととのえるはたらき	kcal	g	g	mg	mg	g		
1	金		ちさん ちしゅう 千産千消デー ごはん	佐倉れんこん ハンバーグ	佐倉の米 さといも あぶら でんぶん ムース	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム とうふ ひじき とうにゅう	れんこん たまねぎ にんじん きゃうり キャベツ だいこん ごぼう えどな	686	31.3	19.6	371	6.1	2.4			
5	火		ごはん	とりのしおこうじあげ	いそあえ さといものみそしる	佐倉の有機米 さといも あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ のり	ほうれんそう もやし にんじん はくさい えのきたけ こまつな しょうが にんにく	629	24.9	20.8	330	3.2	2.0		
6	水		ごはん	さばのみそに	さんしよくおひたし けんちんじる ひとくちぶどうゼリー	佐倉の有機米 さといも ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう さば とうふ	にんじん ほうれんそう ごぼう こんにやく キャベツ だいこん こまつな しょうが	638	24.3	20.9	375	5.8	3.0		
7	木		ロールトースト	ポークビーンズ	ばくがゼリー	パン マカロニ じゃがいも あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず フランクフルト チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース トマト	675	31.0	23.9	449	2.6	2.7		
8	金		毎月、8のつく日は良い歯の日！ ぶたすきやきどん			ツナとやさいのごまあえ カリカリひよこめ (きなこ)	佐倉の有機米 あぶら でんぶん ふ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ ひよこめ きなこ	676	29.1	19.5	367	2.8	1.7		
11	月		むぎごはん カップなっとう	イナダの ねぎみそやき	のつぺいじる	佐倉の有機米 むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さといも	ぎゅうにゅう いなだ なっとう あつあげ	こまつな にんじん だいこん しいたけ ごぼう ながねぎ こんにやく	664	31.6	22.8	333	3.2	1.5		
12	火		～城下町佐倉・江戸ぐるめ～ (献立表下欄をご覧ください↓)						ぎゅうにゅう とりにく あつあげ 生クリーム のり	にんじん ごぼう しいたけ いんげん えどな こんにやく ほうれんそう だいこん	617	20.4	18.6	359	2.7	1.4
13	水		< 3年1組 さん > ★ラッキーにんじんリクエストメニュー★ きなこあげパン			こめこのコーンシチュー	げんきのでるサラダ ヨーグルト	パン じゃがいも 米こ あぶら ごまあぶら バター	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ヨーグルト きなこ	682	28.3	25.0	421	1.9	2.3	
14	木		< 6年2組 さん > ★ラッキーにんじんリクエストメニュー★ カツカレーライス			ごしきあえ フルーツポンチ	佐倉の有機米 じゃがいも サイダー あぶら ごまあぶら カレールウ ゼリー	ぎゅうにゅう ヒレカツ ハム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが こまつな だいこん とうもろこし みかん パイン ナタデココ	686	20.0	18.3	316	2.0	2.6	
15	金		< 1年4組 さん > ★ラッキーにんじんリクエストメニュー★ ミートソーススパゲティ			キャロットサラダ ABCスープ みかん	スパゲッティ マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく パーコン ツナ	にんじん きゅうり セロリ たまねぎ キャベツ みかん にんにく トマト	592	26.7	19.1	305	1.8	2.9	
18	月		毎月、8のつく日は良い歯の日！ チンジャオロースーどん			わかめスープ ごまじやこクッキー	佐倉の有機米 こむぎご ごま でんぶん あぶら ごまあぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご わかめ ちりめんジャコ	628	24.9	17.8	317	1.5	2.4		
19	火		毎月19日は「食育の日」～日本全国の郷土料理～「兵庫県」を紹介します！※詳しくは、裏面をご覧ください。													
			ごはん	さばのたつたあげ	ちぐさあえ ぼちじる はやか	佐倉の有機米 そうめん でんぶん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば とりにく ハム かまぼこ きわかめ	ほうれんそう もやし たまねぎ しいたけ はねぎ しょうが にんじん はやか(みかん)	692	25.1	27.0	293	1.7	2.0		
20	水		むぎごはん	みそじゃが	てつちよきんサラダ かき	佐倉の米 むぎ じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ	きりぼしだいこん こんにやく にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう かき	642	23.5	18.1	322	2.8	1.5		
21	木		ごはん	花シューマイ	はるさめサラダ ヨーグルトレーズン	佐倉の米 でんぶん はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こまつな にんじん キャベツ とうもろこし しいたけ しょうが たまねぎ グリンピース	610	23.6	17.9	268	4.3	1.5		
22	金		毎月24日(今月は22日)は「津田仙献立」～仙の広めた西洋野菜・果物を使用します～ ガーリックライス			レバーとポテトの トマトに	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	佐倉の米 じゃがいも でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたレバー パーコン	665	26.2	22.5	261	5.2	2.2	
25	月		むぎごはん	たらのにつけ	しらたまじる ベビーチーズ	佐倉の米 むぎ しらたま でんぶん	ぎゅうにゅう たら とりにく なた あぶらあげ チーズ	だいこん にんじん こまつな しょうが	615	31.4	17.8	585	1.6	2.5		
26	火		ちからいなりうどん			ツナともやしのサラダ だいがくいも	うどん さつまいも もち あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ あぶらあげ	えどな にんじん しめじ もやし ほうれんそう とうもろこし	637	22.0	22.8	350	2.4	2.4	
27	水		さといもごはん	さけの みそマヨネーズやき	ごまずあえ りんご	佐倉の米 さといも ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ	ピーマン パプリカ たまねぎ しめじ にんじん ほうれんそう りんご	641	25.2	26.3	344	2.3	1.9		
28	木		毎月、8のつく日は良い歯の日！ ごはん			チョレギサラダ ぎょうざスープ かむかむこんにやく	佐倉の米 でんぶん ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう いかに ぎょうざ わかめ のり	キャベツ きゅうり たけのこ にんじん にら はくさい にんにく しょうが	592	24.3	15.0	298	1.1	2.3	
29	金		かみかみ あつあげのマーボーどん			もやしとハムのあえもの セレクトちゅうかまん (あんまん/肉まん/ピザまん)	佐倉の米 ちゅうかまん でんぶん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あつあげ	ながねぎ たまねぎ にら たけのこ しいたけ もやし にんにく しょうが きゅうり	657	26.7	15.4	316	2.1	1.9	

城下町佐倉・江戸ぐるめ

佐倉は、昔から江戸を支えた町として、成田・佐原・銚子と共に栄え、日本遺産にも選ばれました。佐倉市の小中学校では、江戸時代に佐倉で食べられていたものや当時の名物を使った料理を取り入れた給食を「城下町佐倉・江戸ぐるめ」として11月16日「佐倉市教育の日」に合わせて実施します。
(本校では、12日火曜日に実施します！)

旬の野菜で「朝ベジ！」
20日、27日に実施します。
裏面のレシピを参考に、
お試しください！



<給食費【12月分】引き落としのお知らせ>
※前日までに口座残高の確認をお願いいたします。
●期日：11月5日(火) ●金額：5,000円
(別途振替手数料がかかります。)