



よ て い こ ん だ て ひ よ う

令和6年4月 予定献立表

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6年度 佐倉市立井野小学校

ひ	ようび	こんだてめい			おもなざいりょう			栄養価(3・4年生)							
		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
11	木	2～6年生給食開始 ポークカレーライス (ごはん・カレールウ)			ひじきのマリネ おいわいクレープ	米(佐倉市産コシヒカリ) あぶら クレープ カレールウ ジャがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ひじき	にんじん きゅうり キャベツ にんにく しょうが たまねぎ	686	21.3	22.0	288	3.3	2.5	
12	金	むぎごはん	とりにくのてりやき	キムチなつとうあえ けんちんじる きよみオレンジ	米(佐倉市産コシヒカリ) むぎ さといも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく なつとう どうふ	ほうれんそう しょうが こんにやく にんじん きりぼしだいこん はくさい だいこん ごぼう ごまつな きよみオレンジ	620	27.5	18.5	335	3.4	2.5		
15	月	1年生給食開始 シュガートースト			ポパイサラダ マスケットゼリー	パン マカロニ あぶら マーガリン じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ だいず	トマト グリンピース ほうれんそう たまねぎ にんじん とうもろこし	625	23.3	19.8	301	2.8	2.2	
16	火	今年もやります♪ラッキーにんじんチャレンジ! ごはん			ラッキーにんじん ハンバーグ	いそこふきいも ジュリエンスープ	米(佐倉市産コシヒカリ) じゃがいも でんぶ あぶら パター	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく ベーコン あおのり とうにゅう	たまねぎ しょうが マッシュルーム キャベツ にんじん とうもろこし セロリ	687	24.5	22.8	274	2.1	2.2
17	水	さけわかめごはん	しんじがの そばろに	ごしきあえ バナナ	朝ベジ!	米(佐倉市産コシヒカリ) あぶら ごまあぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご さけ ハム	にんじん たまねぎ しょうが さやいんげん こんにやく ごまつな だいこん バナナ	620	23.7	14.0	354	2.5	2.6	
18	木	毎月、8のつく日は良い歯の日! 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)			ナムル やさいチップス (れんこん・ごぼう・さつまいも)	カミカミ	米(佐倉市産コシヒカリ) あぶら ごまあぶら でんぶ ごま さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	ごぼう ほうれんそう もやし しいたけ にんじん たまねぎ にんにく しょうが れんこん	649	22.0	20.7	362	2.9	1.7
19	金	さつまいもごはん	さけのかわりあげ	ツナとやさいのごまあえ りんご		米(佐倉市産コシヒカリ) あぶら でんぶ さつまいも ごま	ぎゅうにゅう さけ ツナ	ほうれんそう もやし にんじん りんご	628	24.8	22.7	285	1.5	1.8	
22	月	うめごはん	とりにくの いらソース	すいとんじる ヨーグルト		米(佐倉市産コシヒカリ) でんぶ 米こ さといも ごむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ヨーグルト	ごまつな ごぼう にんじん だいこん にんにく しょうが いら うめ	655	27.0	18.9	452	4.2	1.6	
23	火	*1年生をむかえる会* ハヤシライス (ごはん・ハヤシルウ)			ハムマリネサラダ ソーダゼリー		米(佐倉市産コシヒカリ) あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム キャベツ セロリ トマト グリンピース	643	20.6	21.3	270	1.2	2.1
24	水	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献立～ スパゲッティナポリタン			津田仙の カズキ サラダ いちごバナナマフィン	津田仙の カズキ サラダ いちごバナナマフィン	スパゲッティ ごむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ハム チーズ ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト バナナ カリフラワー ブロッコリー キャベツ パセリ とうもろこし いちご 津田仙の野菜	649	24.3	23.7	341	1.6	2.0
25	木	むぎごはん	さばのカレーやき	さつまじる オレンジ		米(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	だいこん たまねぎ こんにやく にんじん ごぼう ごまつな オレンジ	638	26.2	24.1	296	2.4	1.9	
26	金	ぶたすきやきどん (ごはん・ぶたすきやきに)		かぶとワカメのあえもの だいがいも		米(佐倉市産コシヒカリ) あぶら ごまあぶら さつまいも ふ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ どうふ ツナ	なげねぎ しらたき にんじん かぶ きゅうり ごまつな キャベツ	674	24.1	19.8	367	2.3	2.2	
30	火	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		米(佐倉市産コシヒカリ) でんぶ ジャがいも あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたレバー ツナ ベーコン	さやいんげん きゅうり レモン にんにく たまねぎ しょうが マッシュルーム にんじん	656	21.8	21.9	262	7.5	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。

今月の平均値	648	23.9	20.8	322	2.9	2.1
基準値(3,4年生)	650	26.8	18.1	350	3.0	2.0

<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(土日祝含まず)から可能です。

～給食費引き落とし(第1回)のお知らせ～

◎期日：5月10日(金)

◎金額：1年生9,400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2回少ないため、他学年と金額が異なります。

～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!



栄養バランスのよい朝食には、野菜は欠かせない!わかってはいても、何かと忙しい朝、子供に野菜を食べさせるのは難しいですね・・・

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。献立表や給食日よりなどで、手軽に作れる野菜の入った朝食メニューなどを紹介していく予定です。

はじめは、ミニトマトやきゅうりを添えるだけでも、ピザトーストにちょっと野菜をのせてみるだけでもOK! 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けるようなお手伝いができればと思っています。

さあ、みんなで「朝ベジ」しよう!

献立表では、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。

給食レシピで朝ベジ♪ ジュリエンスープ

<材料4人分>

- ベーコン(せん切り) 1パック
- にんじん(せん切り) 1/3本
- 玉ねぎ(薄くすり) 1/2玉
- セロリ(薄切り) 1/5本
- キャベツ(細切り) 4枚
- 乾燥パセリ 少々
- 粉末コンソメ 少々
- しょうゆ 少々
- A塩 少々
- 白こしょう 少々
- 白ワイン 少々
- 水 400ml

<作り方>

- ①水にベーコン、にんじん、玉ねぎ、セロリ、キャベツを入れて煮る。
 - ②野菜がやわらかくなってきたら、Aの調味料を入れて味をととのえる。
 - ③仕上げにパセリを散らす。
- *水を減らしてトマト缶を使うと、さらに朝ベジできます。

ジュリエンとは?

フランス語で「細切り」を意味します。女性の髪の毛のように細く切るのがポイントです。

