



令和6年5月 予定こんだて表



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)						
		ぎゅうにゅう	しゅしよく 主 食	しゅさい 主 菜	ふくさい 副 菜 ・ デ ザ ー ト	きいろ ねつ・ちから になるはたらき	あ か ち・にく・ほね をつくるはたらき	みどり からだのちようしを ととのえるはたらき	エ ネ ル ギ	たん ぱ く 質	脂 質	カル シ ウ ム	鉄	食 塩 相 当 量
									kcal	g	g	mg	mg	g
1	水		マーボーどうふどん (ごはん・マーボーどうふ)		わかめサラダ スーミータン	米(佐倉市産コシヒカリ) あぶら でんぶん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく ツナ たまご わかめ	にんにく しょうが ながねぎ たけのこ しいたけ にら キャベツ	646	27.6	20.9	303	2.1	2.7
2	木		こどもの日おいおいメニュー		いそあえ かしわもち	米(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 とりにく あぶらあげ のり	きぬさや しょうが にんにく こまつな にんじん えのきたけ たけのこ	696	24.9	23.6	306	2.4	1.6
7	火		シュガーあげパン	パリパリサラダ	ミネストローネ	パン ちゅうかめん じゃがいも マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず ふくめ きんときまめ	きゅうり にんじん キャベツ にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム トマト	610	21.1	22.3	291	1.7	2.4
8	水		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 こくとうビーンズ	米(佐倉市産コシヒカリ) むぎ じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ こくとうビーンズ (だいず)	こんにゃく にんじん たまねぎ さやいんげん きりぼしだいこん ほうれんそう	625	26.0	16.0	333	2.4	1.8
9	木		グリーンピースごはん (2年生かわむき！)	とりの レモンじょうゆやき	せんべいじる さつまポテト	米(佐倉市産コシヒカリ) じゃがいも かやきせんべい さつまポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	グリーンピース しょうが レモン にんじん だいこん ごぼう こまつな こんにゃく	643	28.9	19.2	320	2.0	2.2
10	金		チキンライス	さけのホイルやき ラッキーにんじんチャレンジ！	ABCスープ かわちばんかん	米(佐倉市産コシヒカリ) マカロニ マヨネーズ(ノンエッグ)	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ グリーンピース しいたけ しめじ レモン セロリ	635	26.2	23.8	265	1.1	2.0
13	月		ごはん	チンジャオロースー	トックスープ フルーツあんぱんプリン	米(佐倉市産コシヒカリ) あぶら ごまあぶら トック じゃがいも でんぶん フルーツあんぱんプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく	ピーマン しいたけ にんにく しょうが パプリカ たけのこ にんじん きくらげ	601	25.3	13.8	384	3.4	1.8
14	火		むぎごはん	かつおの なんばんづけ	おかかサラダ さわにわん ひとくちアセロラゼリー	米(佐倉市産コシヒカリ) むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん ごま	ぎゅうにゅう かつお とりにく	ながねぎ こまつな キャベツ にんじん もやし だいこん しょうが にんにく	612	28.6	18.7	314	2.3	2.1
15	水		ピザトースト	こめこの コーンシチュー	キャロットサラダ	パン じゃがいも こめこ バター あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ハム ツナ チーズ	ピーマン たまねぎ にんにく とうもろこし マッシュルーム にんじん パセリ きゅうり	618	25.1	25.5	416	1.3	2.7
16	木		とりチリどん (ごはん・とりチリ)		パンサンスー フルーツヨーグルト	米(佐倉市産コシヒカリ) あぶら ごまあぶら じゃがいも はるさめ でんぶん ナタデココ	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ ヨーグルト	たまねぎ しょうが とうもろこし にんにく えだまめ きゅうり キャベツ にんじん	689	22.6	20.3	334	1.1	1.4
17	金		セルフおにぎり (ゆかりごはん・のり)	まつかぜやき	のっぺいじる かたぬきチーズ	米(佐倉市産コシヒカリ) じゃがいも でんぶん あぶら パンこ ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご あつあげ あおのり チーズ	ながねぎ こんにゃく しょうが にんじん ごぼう だいこん しいたけ こまつな	635	29.6	20.0	385	2.9	2.5
20	月		毎月19日は「食育の日」～日本全国の郷土料理～「神奈川県」を紹介します！→詳しくは、裏面「給食だより」をご覧ください。			米(佐倉市産コシヒカリ) じゃがいも カレールウ あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	627	18.7	18.9	279	1.3	2.1
21	火		かんぴょうごはん	さわらのてりやき	とんじる ばくがゼリー	米(佐倉市産コシヒカリ) じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう さわら とりにく ぶたにく とうふ	こんにゃく かんぴょう しいたけ にんじん きぬさや しょうが だいこん ごぼう こまつな	609	29.8	17.6	395	3.5	2.4
22	水		むぎごはん	こうや豆腐のあげに	えだまめサラダ ひとくちぎゅうにゅうゼリー	米(佐倉市産コシヒカリ) むぎ でんぶん あぶら じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう こうや豆腐 とりにく ハム ひじき	たけのこ にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが もやし えだまめ	632	22.4	21.3	314	1.9	1.6
23	木		やきにくどん (ごはん・やきにく)		シャキシャキポテトサラダ ゆでそらめ(1年生かわむき！)	米(佐倉市産コシヒカリ) あぶら でんぶん ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	ぞらめ しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり キャベツ	651	32.3	16.8	312	2.9	1.4
24	金		★津田仙献立～西洋野菜の日～		津田仙のカブキサラダ さつまいもとレーズンのマフィン	ペンネマカロニ こむぎこ あぶら バター さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	カリフラワー ブロッコリー キャベツ トマト セロリ にんにく たまねぎ にんじん	661	25.3	20.7	301	1.8	2.2
27	月		ごはん	ぶたにくのくわやき	さんしよくおひたし えのきのみそしる ドライブルーン	米(佐倉市産コシヒカリ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ	こまつな キャベツ えのきたけ にんじん にんにく ブルーン	647	28.1	21.1	334	2.5	2.1
28	火		毎月、8のつく日は良い歯の日！		わふうサラダ ヨーグルト	うどん でんぶん あぶら ごま	ぎゅうにゅう いかメンチ(いか) とりにく ヨーグルト	ほうれんそう キャベツ にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ	638	27.5	25.0	550	10.2	2.6
29	水		むぎごはん	さばのごまみそやき	やさいのごましょうゆあえ れいとうみかん	米(佐倉市産コシヒカリ) ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう さば	こまつな ほうれんそう もやし にんじん みかん	645	23.5	25.3	339	2.3	1.4
30	木		むぎごはん	レバーとポテトの ごまだれ	みそワタンスープ りんご	米(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 ぶたにく レバー にくりワタタン	たけのこ しょうが ほうれんそう にんじん キャベツ にら りんご	628	21.4	16.4	312	5.4	2.2
31	金		ごはん	あつあげとやさいの カレーいため	パンバンジーサラダ セレクトゼリー (ぶどう・みかん・もも)	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 あつあげ ぶたにく とりにく くらげ	スキニーニ たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり もやし とうもろこし	655	23.9	17.7	322	4.4	1.8
今月の平均値									638	25.7	20.2	339	2.8	2.0
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

「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、申請書、扶養確認書類などの必要書類の提出が必要となります。申請様式は6月頃に配布する予定です。【問い合わせ先】佐倉市教育委員会指導課 電話 484-6193

※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。

裏面に朝ページレシビがあります※

