



令和6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!



令和6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	しゅじやく 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のえるはたらき	kcal	g	g	mg	mg	g	
3月		そばろごはん		さつまいもてんぷら あおなのジャコマヨあえ	米(佐倉市産コシヒカリ) こむぎこ さつまいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりくに たまご ちりめんじゃこ のり	こまつな ほうれんそう にんじん しょうが	644	21.8	22.3	355	2.4	1.5	
4火		キャベツいり ロールトースト	朝ベジ! チリコンカン	ポパイサラダ は くち せんこうしゅうかん 歯と口の健康週間ゼリー	しよパン じゃがいも あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ツナ チーズ ハム ぶたにく だいず	キャベツ たまねぎ スキニーニ トマト にんにく にんじん マッシュルーム パセリ ほうれんそう	625	29.9	21.4	434	3.2	2.7	
5水		ごはん	さけのさいきょうやき	ちくわいりおひたし とうふのみそしる メロン	米(佐倉市産コシヒカリ)	ぎゅうにゅう さけ ちくわ とうふ あぶらあげ わかめ	ほうれんそう キャベツ にんじん こまつな メロン	621	29.1	20.0	335	2.3	2.0	
6木		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 じゃがいも あぶら ごまあぶら	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 こんにゃく にら もやし きゅうり	643	26.4	15.7	362	5.5	1.8	
7金		＜3年3組 さん＞★ラッキーにんじんリンクエストメニュー★												
		★セルフオムライス		★やきにくサラダ キャベツのカレースープ ひとくちミルクゼリー(いちご)	米(佐倉市産コシヒカリ) あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ベーコン わかめ	だいこん にんにく にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ	601	24.7	19.9	292	1.7	2.9	
10月		ラッキーにんじんチャレンジ! ごはん	おからハンバーグ だいこんおろしソース	さんしよおひたし のっぺいじる ちばにんじんゼリー	米(佐倉市産コシヒカリ) あぶら ごまあぶら てんぷん ゼリー	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく おから とうにゅう	にんじん こんにゃく ごぼう だいこん しいたけ たまねぎ こまつな キャベツ	625	27.5	15.0	363	4.9	2.0	
11火		むぎごはん	ぶたすきやきに	わかめとかぶのあえもの ひややつこ	米(佐倉市産コシヒカリ) むぎ ぶ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ 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	608	29.4	18.1	336	2.4	2.5	
12水		＜2年1組 さん＞★ラッキーにんじんリンクエストメニュー★												
		★みそラーメン	あげぎょうざ	★フルーツポンチ	ちゅうかめん ゼリー あぶら ごまあぶら サイダー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ	にんじん もやし にら キャベツ とうもろこし みかん おうとう パイン	620	23.3	21.4	493	3.4	3.4	
13木		ごはん	とりにくの ポンマヨやき	キャベツのいそあえ キムチとんじる	米(佐倉市産コシヒカリ) あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく のり とうふ	キャベツ こんにゃく ほうれんそう もやし にんじん にんにく ごぼう しょうが はくさいキムチ だいこん	608	26.1	21.5	317	2.3	2.2	
14金		*6月15日は千葉県民の日「千葉の恵みたっぷりメニュー」*												
		ひじきごはん	いわしのさんがやき	えどなとツナのごまあえ すいか	米(佐倉市産コシヒカリ) あぶら てんぷん ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いわし ひじき ツナ	にんじん しいたけ きぬさや しょうが たまねぎ えどむ もやし すいか	609	24.5	20.5	357	3.3	1.8	
17月		だいにいり ドライカレーライス		こんぶサラダ オレンジ	米(佐倉市産コシヒカリ) あぶら ごまあぶら カレーウ ごま	ぎゅうにゅう だいにいり ぶたにく こんぶ ツナ	たまねぎ とうもろこし オレンジ にんにく しょうが ビーマン キャベツ きゅうり にんじん	645	26.5	20.0	289	1.5	2.0	
18火		毎月、8のつく日は良い歯の日! むぎごはん	ちくぜんに	なつとうあえ やきしんやも(こもちしんやも) ひとくちレモンゼリー	米(佐倉市産コシヒカリ) むぎ あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう しんやも とりにく なつとう	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ こんにゃく きぬさや こまつな ほうれんそう	632	29.7	18.9	435	5.1	1.6	
19水		＜6年4組 さん＞★ラッキーにんじんリンクエストメニュー★												
		★キャラメルきなこ あげパン	しろはなまめのシチュー	げんきのでるサラダ ★れいとうみかん	パン じゃがいも あぶら バター 米こ ミルク しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく きなこ	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり にんにく みかん	647	23.5	23.3	347	1.8	2.4	
20木		ごはん	さばの おろしごまだれやき	やまといもだんごじる さくらんぼ	米(佐倉市産コシヒカリ) やまといも てんぷん ごま あぶら	ぎゅうにゅう さば とりにく	だいこん ごぼう にんじん えのきたけ こまつな はねぎ さくらんぼ	652	26.1	25.8	304	2.2	1.9	
21金		ごはん	あつあげのちゅうかに	チョレギサラダ しおバナワッフル	米(佐倉市産コシヒカリ) ごま ごまあぶら てんぷん ワッフル	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ のり	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく こまつな キャベツ きゅうり	601	22.7	16.9	349	2.4	2.0	
24月		毎月24日は「津田仙献立」～仙の広めた野菜や果物を使用します～												
		アサリのトマトスパゲッティ		ブロッコリーのカレーマヨサラダ にんじんマフィン	スパゲッティ こむぎこ バター あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あさり だいにいり たまご ハム ぶたにく	ブロッコリー パセリ トマト セロリ にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム	605	24.7	20.6	320	5.6	1.7	
25火		セルフおにぎり (わかめごはん・のり)	かれないのにつけ	みそけんちんじる セレクトヨーグルト (プレーン/ぶどう/いちご)	米(佐倉市産コシヒカリ) じゃがいも てんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう かれない とうふ のり とりにく わかめ ヨーグルト	だいこん にんじん しょうが ごぼう こまつな こんにゃく	623	30.2	14.2	411	1.9	2.8	
26水		ごはん	ポテトとレバーの みそだれあえ	はるさめサラダ かわちばんかん	米(佐倉市産コシヒカリ) じゃがいも はるさめ てんぷん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたレバー とりにく わかめ	モロッコいんげん きゅうり しょうが にんじん きらげ もやし かわちばんかん	634	22.4	16.4	257	5.9	1.5	
27木		ぎゅうどん		ごしきあえ れいとうパイン	米(佐倉市産コシヒカリ) ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご ハム	たまねぎ にんじん しらたき こまつな だいこん パイン	618	24.3	16.7	323	2.1	2.0	
28金		毎月、8のつく日は良い歯の日! 主ムタクごはん	朝ベジ! はるまき	カミカミナムル しらたまじる カミカミくらめ	米(佐倉市産コシヒカリ) しらたま ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ はるまき くらめ	にら だいこん もやし にんじん ほうれんそう ぜんまい にんにく はくさいキムチ	641	22.7	23.4	372	5.7	2.8	
								今月の平均値	625	25.8	19.6	353	3.3	2.2
								基準値(3,4年生)	650	26.8	18.1	350	3.0	2.0

※材料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。 ※主な材料欄の本字は、佐倉市や近隣市町村でとれた「地場産物」です。

～佐倉市からのお知らせ～『学校給食食材支援事業(市による給食用米・パンの調達)について』
物価高騰に伴う給食食材費の値上りの影響で、現状の給食費で食材をまかなうことが厳しくなっております。そこで、今年度も、給食で提供する米とパンを、市で調達することといたしました。市では、給食費を値上げすることなく、美味しい給食を子どもたちに提供できるよう引き続き取り組んでまいります。



～給食費引き落とし(6.7月分)のお知らせ～
期日:6月12日(水) 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。