



令和6年7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 ゆう に ゆう	しゅしよく 主 食	しゅさい 主 菜	ぶくさい 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									
1	月		もずくどん (むぎごはん・もずくいため)		ぎょうざスープ おまめのチーズむしパン	米(佐倉市産コシヒカリ) ごま ごまあぶら あぶら こむぎこ しろういんげんまめ	ぎゅうにゅう とりくに ぶたにく チーズ だいず もずく	にんじん たけのこ キャベツ にら たまねぎ ビーマン パプリカ とうもろこし	657	21.7	17.2	338	1.5	2.3
2	火		ひやしうどん (うどん・ぐ・めんつゆ)	やさいコロッケ	きゅうりのたたきづけ ヨーグルト	うどん じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ くらげ ヨーグルト	きゅうり こまつな もやし にんじん	603	24.6	22.1	485	6.7	2.7
3	水		ごはん やきのり(新紙幣デザイン)	新しいお札発行記念！ とりのしちみやき	ツナとやさいのごまあえ せんべいじる オレンジ	米(佐倉市産コシヒカリ) じゃがいも かきせんべい ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりくに ツナ あぶらあげ のり	ほうれんそう もやし にんじん にんにく しょうが だいこん こんにゃく ごぼう こまつな オレンジ	636	27.6	20.6	366	2.4	2.0
4	木		むぎごはん	あつあげのみそいため	れんこんとひじきのサラダ むしとうもろこし →3年生皮むきをお願いします！	米(佐倉市産コシヒカリ) むぎ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ひじき	とうもろこし たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ れんこん きゅうり しょうが モロコしいんげん	644	24.4	23.6	432	3.2	1.6
5	金		☆ たなばたメニュー ☆			米(佐倉市産コシヒカリ) こむぎこ そうめん あぶら たなばたデザート	ぎゅうにゅう いか とりにく なると かまぼこ のり だいず	にんじん しいたけ おくら かんぴょう	634	28.0	17.3	261	1.0	2.5
8	月		ラッキーにんじんチャレンジ★ ごはん	ピーマンの にくづめやき	ごぼうサラダ じゃがいものみそじる ひとくちアセロラゼリー	米(佐倉市産コシヒカリ) じゃがいも でんぶ あぶら ゼリー ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく おから ツナ あぶらあげ だいず	きゅうり にんじん こまつな ピーマン たまねぎ ごぼう	640	24.0	17.9	337	4.5	2.0
9	火		<2年2組 さん・4年2組 さん> ★ラッキーにんじんリクエストメニュー★			パン マカロニ あぶら ごまあぶら アップルシャーベット	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり にんにく たまねぎ セロリ	617	23.5	19.9	284	1.3	2.4
10	水		むぎごはん スタミナなっとう	7/10 なっとうの日！ さけのコーンやき	けんちんじる	米(佐倉市産コシヒカリ) むぎ こめこ ごまあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ なっとう	こまつな ごぼう こんにゃく だいこん にんじん はねぎ にんにく しょうが とうもろこし	708	30.5	28.4	294	1.8	1.8
11	木		もうすぐパリオリンピック開幕！～給食から世界を学ぼう「フランス」～			米(佐倉市産コシヒカリ) あぶら プランジェ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	キャベツ きゅうり えだまめ にんじん にんにく たまねぎ ピーマン パプリカ なす セロリ ズッキーニ トマト かぼちゃ	601	21.3	20.2	305	1.2	2.3
12	金		毎月24日(今月は12日)は「津田仙献立」～仙の広めた野菜や果物を使用します～ ※献立表の下欄をご覧ください↓			米(佐倉市産コシヒカリ) じゃがいも でんぶ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたレバー ツナ	とうもろこし しょうが えだまめ もやし ほうれんそう にんじん みかん	645	22.1	18.1	283	5.5	1.9
16	火		毎月19日は「食育の日」(今月は16日)～日本全国の郷土料理～「広島県」を紹介します！			米(佐倉市産コシヒカリ) じゃがいも あぶら ごま ゼリー	ぎゅうにゅう きゅうにく	こんにゃく ひろしまな もやし にんじん たまねぎ こまつな きぬさや	656	22.2	16.4	443	3.9	2.1
17	水		<5年3組 さん> ★ラッキーにんじんリクエストメニュー★			米(佐倉市産コシヒカリ) じゃがいも カレールウ ゼリー あぶら サイダー	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	たまねぎ しょうが にんじん にんにく トマト キャベツ ブロッコリー きゅうり みかん おうとう バイン フルーベリー	688	19.6	20.2	286	2.4	2.4
※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。 ※主な材料の太字は、佐倉市や近隣の市町村でとれた地場産物です。(JAや農家「結び合い農園」より納品されます。)									今月の平均値					
									基準値(3,4年生)					

夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切ろう!



今月の給食には、暑い夏に旬を迎える「夏野菜」をたくさん取り入れました。

旬の野菜には、その時期に起こりやすい体調の変化を防ぐための栄養素が多く含まれます。季節の食べ物からパワーをもらい、夏を元気に乗り切りましょう。ご家庭の食事でも、ぜひ取り入れてください!



給食では、佐倉市または八街市でとれた『ゴールドドラッシュ』を使用します。干葉菜のとうもろこし生産量は、全国第2位!とれたての味を、お楽しみに♪
(4日:むしとうもろこし、12日:とうもろこしごはん)



オクラは、断面の形が特徴的です。この断面を星に見立て、給食ではたなばたの行事食に使用します。
(5日:たなばたそうめんじる)



ズッキーニは、見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。油との相性がよく、炒め物などにすると食べやすいです。天ぷらもおいしいですよ。
(11日:ラタトゥイユ)



佐倉市弥富地区で収穫された『九重栗(くじゅうくり)』というかぼちゃを使用します。ホクホクの食感と、果肉の甘味が強い品種です。(11日:ラタトゥイユ)



ピーマンやパプリカには、ビタミンCがたっぷり。体をさびつかせない抗酸化作用、疲労回復の働きがあります。
(4日:もずくどん、8日:ピーマンのにくづめやき、11日:ラタトゥイユ)



なすは夏から秋においしい野菜。夏のなすは、強い日差しをうけて、皮や実がしっかりしているため、煮たり焼いたりする料理にぴったりです。(11日:ラタトゥイユ)

～夏野菜の効用～

- ◎紫外線対策・・・カロテン・ビタミンC・ポリフェノール(抗酸化作用)
- ◎暑さ対策・・・カリウム→ナトリウムを排泄し、代謝を助ける(上昇する体温の調節)

今月の『津田仙献立』

～とうもろこし～



今や私たちの生活に欠かせないものとなった「通信販売」ですが、今から約150年ほど前、日本で最初の通信販売を始めたのが、新五千円札の顔となった「津田梅子」の父、佐倉出身の『津田仙(つだ せん)』です。その時に仙が販売したのが、当時、日本産よりも大きな実がなるとされたアメリカ産のトウモロコシの種。全国の農家へ向けて販売されたのだそうです。

【9月分 給食費引き落としのお知らせ】

●期日: 8月5日(月) ※7月は引き落としがありません。

●金額: 児童一人あたり 5,000円

※手数料10円が別途かかります。

～円滑な給食会計業務のためご協力をお願いいたします～

夏休み中も、「早ね早起き朝ごはん」

& 「朝ベジ」を心がけて、元気にすごしましょう!

9月の給食は、9/4(水)からはじまります。お楽しみに♪

