



令和6年9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	しゅよく 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 ととのえるはたらき								
4	水		チキンカレーライス			ひじきのマリネ れいとうみかん	佐倉の米 じゃがいも カレールウ あぶら	ぎゅうにゆう とりにく ハム ひじき	にんじん にんにく きゅうり キャベツ しょうが たまねぎ みかん	636	19.6	18.7	300	2.5	2.3	
5	木		<4年4組 さん> ★ラッキーにんじんリクエストメニュー★				うどん こむぎこ でんぶ あぶら さつまいも ごま ゼリー	ぎゅうにゆう とりにく ツナ	たまねぎ しょうが にんにく ほうれんそう こまつな もやし にんじん	644	22.9	22.3	316	3.5	2.2	
			★ひやしにくみそうどん		★さつまいものてんぷら ツナとやさいのごまあえ メロンゼリー											
6	金		むぎごはん	チンジャオロースー	ワントンスープ りんごとレーズンのマフィン	佐倉の米 むぎ でんぶ パター あぶら ごまあぶら ワントン	ぎゅうにゆう ぶたにく	ピーマン にんじん しいたけ たけのこ しょうが にんにく レーズン りんご にら キャベツ	680	24.2	17.5	289	1.6	2.2		
9	月		ちょうよう せつく 重陽の節句メニュー			きっか 菊花かまぼこのごしきあえ フルーツヨーグルト	佐倉の米 でんぶ あぶら ごま ごまあぶら ナタデココ	ぎゅうにゆう さんま かまぼこ ハム チーズ ヨーグルト	こまつな にんじん きぬさや しょうが だいこん パイン みかん バナナ	637	20.8	22.5	402	2.0	1.9	
10	火		ラッキーにんじんチャレンジ★			フレンチサラダ クラムチャウダー オレンジ	パン こめこ あぶら じゃがいも でんぶ	ぎゅうにゆう とうにゆう ぶたにく ベーコン ハム あさり おから	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん マッシュルーム パセリ オレンジ	650	30.5	21.5	368	5.5	2.9	
11	水		マーボーどうぶどん (ごはん・マーボー豆腐)			はるさめサラダ おふラスク	佐倉の米 はるさめ ふ でんぶ あぶら ごまあぶら バター	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく とうふ わかめ	もやし にんじん きくらげ たまねぎ たけのこ しいたけ にら きゅうり	656	2.8	20.5	282	1.8	1.7	
12	木		セルフおにぎり (ゆかりごはん)	さばのカレーやき	さつまじる さくら おおしまなしえん 佐倉のなし(大島梨園より)	佐倉の米 さつまいも	ぎゅうにゆう さば あぶらあげ のり	たまねぎ だいこん こんにやく にんじん ごぼう いんげん なし	659	25.3	24.6	307	2.3	2.3		
13	金		ごはん	レバーとポテトの こみあげ	きりぼしだいこんサラダ ひとくちレモンゼリー	佐倉の米 じゃがいも でんぶ あぶら ごまあぶら ごま ゼリー	ぎゅうにゆう ぶたレバー わかめ	ほうれんそう しょうが ながねぎ にんにく にんじん きゅうり きりぼしだいこん	620	21.3	17.8	317	7.7	1.3		
17	火		つきみ お月見メニュー			つきみ お月見じる つきみ お月見ゼリー	佐倉の米 さつまいも しらたま でんぶ あぶら ゼリー	ぎゅうにゆう とりにく あぶらあげ さけ かまぼこ	にんじん だいこん こまつな	695	27.9	23.7	337	2.0	2.3	
18	水		とうにゆうフレンチトースト (はちみつマーガリン)			ミネストローネ ポパイサラダ カミカミグミ	パン じゃがいも マカロニ あぶら グミ ドレッシング メープルマーガリン	ぎゅうにゆう とうにゆう たまご ベーコン ハム ひよこまめ	にんじん たまねぎ セロリ とうもろこし マッシュルーム トマト ほうれんそう キャベツ	639	22.9	21.7	330	2.2	2.3	
毎月19日は「食育の日」～日本全国の郷土料理～「鳥取県」を紹介します！※詳しくは、裏面をご覧ください。																
19	木		ごはん	ぶたにくの らっきょうソース	いもこなべ にじっせい きなし 二十世紀梨	佐倉の米 さといも あぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ いんげん なし らっきょう こんにやく	669	26.8	22.3	272	1.3	1.6		
20	金		9月19日～25日 あき ひが 秋のお彼岸			もやしとハムのあえもの セレクトデザート ・つぶあんおはぎ ・きなこおはぎ ・みたらしだんご	佐倉の米 むぎ じゃがいも あぶら ごまあぶら おはぎ だんご	ぎゅうにゆう ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ こんにやく きぬさや もやし きゅうり	664	24.9	12.9	280	1.7	1.8	
毎月24日は「津田仙献立」～新紙幣発行記念！五千円札の顔「津田梅子」の活躍した明治時代に広まった料理と、父 津田仙の広めた西洋野菜～																
24	火		ハヤシライス (ごはん・ハヤシルウ)			ブロッコリーサラダ うめゼリー	佐倉の米 あぶら ゼリー	ぎゅうにゆう ぎゅうにく ツナ	キャベツ ブロッコリー とうもろこし マッシュルーム セロリ トマト グリーンピース しょうが	627	21.2	20.1	272	1.4	1.8	
25	水		むぎごはん	さわらのてりやき	キムチなつとうあえ のっぺいじる プルーン	佐倉の米 むぎ でんぶ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゆう さわら とりにく なつとう あつあげ	しいたけ こまつな こんにやく ほうれんそう にんじん ごぼう きりぼしだいこん はくさい だいこん	625	30.6	18.3	332	2.7	1.9		
26	木		<1年2組 さん> ★ラッキーにんじんリクエストメニュー★				ペンネマカロニ あぶら ちゅうかめん しらたま ソーダ ゼリー	ぎゅうにゆう ぶたにく	きゅうり キャベツ にんにく セロリ トマト たまねぎ おうとう みかん パイン	588	24.7	14.6	289	2.8	2.2	
			ミートソースペンネ		パリパリサラダ ★フルーツポンチ											
27	金		★わかめごはん	★とりにくのかうあげ	いそあえ ★ABCスープ	佐倉の米 でんぶ マカロニ あぶら	ぎゅうにゆう とりにく ベーコン のり わかめ	ほうれんそう えのきたけ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん セロリ	661	24.5	23.4	269	1.9	2.4		
30	月		ごはん	あつあげとやさいの カレーいため	カブとツナのあえもの ヨーグルト	佐倉の米 あぶら ごまあぶら じゃがいも カレールウ	ぎゅうにゆう ヨーグルト ツナ ぶたにく あつあげ わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ かぶ きゅうり こまつな	647	23.4	19.9	594	4.8	1.9		

※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。 ※主な材料欄の太字は、佐倉市や近隣市町村産の地場産物です。

今月の朝ベジレシピ♪【れんこんグリルサラダ】～ボリューム満点のおかずサラダ～

<材料4人分>

- ・れんこん(5mmいちょう切り)中1/3本
- ・さつまいも(5mmいちょう切り)中1/3本
- ・ウィンナー(斜め切り)4本 ・にんにく(みじん切り)1かけ
- ・オリーブオイル大さじ1.5 ・乾燥パジル小さじ1
- ・粉チーズ大さじ1 ・塩小さじ1/4 ・コショウ少々

<作り方>

- ①ボウルにすべての材料を入れて和える。
 - ②耐熱の皿に広げて200度のオーブンで10～15分焼く。
- ※トースターや魚焼きグリルでも焼けます。
(火加減は強めで、様子を見て調整してください)



～給食費【10月分】引き落としのお知らせ～

- 期日：9月5日(木)
- 金額：児童一人あたり5,000円
(別途振替手数料10円)

※前日までに口座残高の確認をお願いします。

