



令和7年2月 予定こんだて表



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)							
	主食	主菜	副菜・デザート	エネルギーの もとになる 黄色の食品	体をつくる もとになる 赤の食品	体の調子を整える 緑の食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量		
	節分こんだて(今年の節分は2月2日)						kcal	g	g	mg	mg	g		
3月	かんぴょうごはん	いわしのカレーたつた	せつぶんすまじるとうにゅうプリン (豆)	佐倉の米 あぶら ぶとうにゅうプリン	牛にゅう いわし とりく かまぼこ	こまつな しめじ にんじん しいたけ かんぴょう えだまめ	650	27.0	24.6	319	3.0	2.0		
4火	ごはん	とりにくとだいたいのこみ (豆)	もやしとハムのあえものヨーグルト	佐倉の米 あぶら ごまあぶら	牛にゅう とりく だいず ハム ヨーグルト	にんじん ごぼう こんにやく れんこん しいたけ もやし こまつな たまねぎ	651	27.2	17.8	472	4.4	1.6		
5水	＜6年3組 かなや みわさん＞★ラッキーにんじんリクエストメニュー★			ちゅうかめん こむぎこ じゃがいも パター あぶら ごまあぶら	牛にゅう ぶたにく たまご ハム	チンゲンサイ とうもろこし きゅうり にんじん キャベツ もやし には	610	23.5	21.7	402	1.4	3.5		
	★みそラーメン (ラーメン・みそスープ)			★シャキシャキポテトサラダ ★てづくにんじんケーキ										
6木	むぎごはん	とりにくのしちみやき	ごじる (豆) ぼんかん	佐倉の米 むぎ さといも ごまあぶら	牛にゅう とりく ぶたにく だいず あぶらあげ	はくさい にんじん こまつな にんにく しょうが ぼんかん	626	28.8	20.2	316	2.1	1.9		
7金	ゆかりごはん	レバーとポテトのみそだれあえ	グリーンサラダ ひとくちアセロラゼリー	佐倉の米 じゃがいも でんぶん あぶら ゼリー	牛にゅう ぶたレバー ツナ	ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり レモン いんげん しょうが	655	21.6	17.4	280	7.7	1.9		
10月	マーボー豆腐どん (豆) (ごはん・マーボー豆腐)			わかめスープ チーズドッグ	佐倉の米 あぶら ごまあぶら でんぶん チーズドッグ	牛にゅう とうふ ぶたにく ベーコン わかめ	たけのこ しいたけ には たまねぎ にんじん はくさい にんにく しょうが なかねぎ	671	25.1	20.7	433	5.5	2.4	
12水	＜1年1組 いりの ゆづきさん＞★ラッキーにんじんリクエストメニュー★			スパゲッティ サイダー ゼリー あぶら ごま だんご	牛にゅう ハム チーズ ツナ とうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト もやし ほうれんそう みかん バイン	614	25.5	18.6	340	3.1	2.4		
	★スパゲッティ ナポリタン			★ツナとやさいのごまあえ ★フルーツポンチ										
13木	ごはん	カレーのにつけ	きりぼしだいごんのなつとうあえ しらたまじる (豆) いよかん	佐倉の米 でんぶん しらたま	牛にゅう かわい とりく なつとう あぶらあげ なると	だいこん にんじん しょうが ほうれんそう きりぼしだいごん いよかん	634	32.2	15.4	343	2.3	2.5		
14金	とろつとオムライス (チキンライス・とろつとスクランブルエッグ・ケチャップ) →半熱に見えますが、しっかりと加熱したものです。			やきにくサラダ ハートのトックスープ チョコバナナマフィン	佐倉の米 こむぎこ パター トック あぶら チョコレート	牛にゅう たまご ぶたにく ベーコン わかめ	キャベツ たまねぎ セロリ にんにく だいこん にんじん きゅうり パナナ	699	25.2	23.6	301	2.0	2.9	
17月	むぎごはん	ぶたすきやきに	わふうサラダ ヨーグルトレーズン	佐倉の米 むぎ ぶ あぶら ごま	牛にゅう ぶたにく とうふ	なかつな しらたき にんじん はくさい こまつな キャベツ レーズン	617	26.0	19.4	392	5.9	1.8		
18火	毎月、8のつく日は良い歯の日! とうにゅう フレンチトースト (はちみつマーガリン) (豆)			ポークビーンズ (豆)	ごぼうサラダ カミカミ	しよりん マカロニ じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ はちみつマーガリン	牛にゅう とうにゅう たまご ぶたにく だいず ツナ	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ トマト グリンピース	668	27.0	23.4	334	2.4	2.3
19水	毎月19日は「食育の日」～日本全国の郷土料理～「石川県」を紹介します！～くわしくは、裏面「給食だより」をご覧ください～						700	30.0	22.8	322	2.3	1.5		
	ごはん	さけのさけかすみそやき	ごますあえ 治部煮 (じぶに) デコボン【ボンカン×きよみ】	佐倉の米 さといも でんぶん ごま ぶ	牛にゅう さけ とりく あつあげ	ほうれんそう もやし にんじん かぶ しいたけ きやいんげん デコボン								
20木	ごはん	あつあげとやさいの カレーいため (豆)	はるさめサラダ ひとくち牛にゅうプリン(いちご)	佐倉の米 あぶら ごまあぶら はるさめ カレールウ きゅうにゅうプリン	牛にゅう ぶたにく とりく わかめ あつあげ	たまねぎ にんじん れんこん ピーマン しいたけ きゅうり もやし きくらげ	618	22.6	18.2	319	2.0	1.7		
21金	そばろごはん	さつまいもてんぱら	あおなのジャコマヨあえ ペビーチーズ	佐倉の米 さつまいも こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズ	牛にゅう とりく たまご のり ちりめんじゃこ チーズ	えどな ほうれんそう にんじん しょうが	680	23.9	25.2	497	2.5	1.8		
25火	毎月24日(今日は25日)は「津田仙献立」～仙の広めた西洋野菜を使用します～						692	24.5	31.1	348	1.7	2.2		
	きなこあげパン (豆)	こめこの グラタンシチュー	津田仙野菜の マヨサラダ 朝ベジ!	パン マカロニ 米こ バター あぶら ノンエッグマヨネーズ	牛にゅう とりく ハム 生クリーム きなこ	ブロッコリー カリフラワー パセリ とうもろこし パプリカ にんじん たまねぎ マッシュルーム								
26水	ごはん	さばのカレーやき	さんしよおひたし 佐倉のかすじる えらべるゼリー♪ (サイダー風・マスカット・グレース)	佐倉の米 さといも あぶら ゼリー	牛にゅう さば ぶたにく あぶらあげ	えどな はくさい たまねぎ にんじん だいこん ごぼう れんこん	659	26.0	24.3	309	3.8	2.1		
27木	むぎごはん	ヤンニョムチキン	チコレギサラダ スーミータン せとか【きよみ×アンコール×マーコット】	佐倉の米 むぎ でんぶん ごま あぶら	牛にゅう とりく たまご わかめ のり	キャベツ きゅうり にんじん にんにく しょうが とうもろこし せとか	612	24.3	18.5	283	1.5	2.0		
28金	毎月、8のつく日は良い歯の日! ハヤシライス (ごはん・ハヤシルウ)			ハムマリネサラダ ナタデココ入り フルーツヨーグルト カミカミ	佐倉の米 あぶら ナタデココ	牛にゅう ぶたにく ハム ヨーグルト チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム セロリ トマト グリンピース キャベツ きゅうり バイン みかん パナナ おうとう	702	22.8	23.5	336	1.3	2.1	

※材料調達等の都合により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

※主な材料欄の太字は、佐倉市及び近隣市町村産の地場産物です。

今年の恵方は「西南西」です

★2月の給食は・・・「まめまめメニュー (豆)」 & 「みかんいろいろ」

今月の給食では、節分の大豆にちなみ、大豆や大豆製品を使った「まめまめメニュー」をたくさん取り入れています！ また、柑橘類の美味しい時期なので、毎週色々なみかんを提供します！お楽しみに♪

★給食で食べた、あの料理のレシピが知りたい！そんな時は・・・？

ぜひ、栄養士に声をかけてください！井野小学校のホームページに、子どもたちから、「教えて！」の声をもらったレシピを順次掲載していますので、ぜひ見てみてくださいね。

～【今年度最終】給食費引き落としのお知らせ～

●期日:2月5日(水)(再引落し20日)

●金額:児童一人あたり5,000円

※陸上大会に参加した児童は、引落し金額が異なります。

(1日参加:4,700円、2日参加:4,400円)

円滑な年度末給食会計処理にご理解ご協力をお願いいたします。

栄養士会おすすめの「朝ベジレシピ」は裏面をご覧ください。「朝食に野菜を！」



朝ベジしよう!