



令和7年3月 予定こんだて表



令和6年度 佐倉市立井野小学校

こ ん だ て め い						お も な ざ い り ょ う			栄 養 価 (3 ・ 4 年 生)						
ひ	う	び	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	
			ひなまつりメニュー						kcal	g	g	mg	mg	g	
3	月		ごもくちらしずし	まつかぜやき	なの花のすましじる さくらもち	佐倉の米 でんぶん ふ ごま さくらもち	牛にゅう とりにく ぶたにく たまご かまぼこ とうにゅう のり	かんぴょう れんこん きぬさや ながねぎ しょうが しめじ にんじん しいたけ なのはな	680	27.4	17.2	326	2.0	2.4	
4	火		もずくどん (ごはん・もずくいため)		ぎょうざスープ とうにゅうヨーグルト	佐倉の米 あぶら ごまあぶら ごま	牛にゅう とりにく ぎょうざ だいち もずく とうにゅうヨーグルト	にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ とうもろこし しょうが たけのこ はくさい にら	617	21.8	16.3	559	3.8	2.3	
5	水		にくみそうどん (うどん・にくみそ)		ツナとやさいのごまあえ だいがくいも	うどん さつまいも でんぶん あぶら ごま	牛にゅう だいち とりにく ツナ	たまねぎ しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん れんこん	610	21.7	20.7	320	2.0	2.2	
6	木		むぎごはん	レバーとポテの ごまだれあえ	ブロッコリーサラダ ひとくちレモンゼリー	佐倉の米 むぎ じゃがいも でんぶん あぶら ゼリー	牛にゅう ぶたレバー	にんじん きゅうり しょうが さやいんげん キャベツ ブロッコリー	640	21.0	19.5	289	7.5	1.7	
7	金		「19日は食育の日」(今月は7日に実施)～日本全国の郷土料理～「熊本県」を紹介します！												
			たかなめし	とりにくのてりやき	三色おひたし つぼんじる しらぬい	佐倉の米 ごま ごまあぶら	牛にゅう ぶたにく とりにく たまご とうふ ちくわ	たかな しょうが にんじん ごまつな キャベツ だいこん ごぼう しいたけ はねぎ しらぬい	613	27.7	21.7	332	2.1	2.4	
10	月		☆6年1組さん～寒い冬なら・・・こんだて～「寒い冬なので、体の調子を整えるビタミンを多くしています。」												
			ごはん	しろみざかなの ホイルやき	さつまじる チーズ	佐倉の米 さつまいも ノンエッグマヨネーズ	牛にゅう ぎんだら ぶたにく あつあげ チーズ	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ しめじ だいこん ごぼう	636	31.3	19.6	413	2.8	1.8	
11	火		☆6年2組さん～旬の食材たっぷり体があたたまるこんだて～「旬の食材をいっぱい使ったのがポイントです。」												
			ごはん	チンジャオロースー	かぶのコンソメスープ オレンジ	佐倉の米 じゃがいも でんぶん あぶら ごまあぶら	牛にゅう ぎゅうにく ウィナー	にんにく しょうが しいたけ ピーマン にんじん かぶ たまねぎ セロリ キャベツ パセリ パプリカ オレンジ	592	26.1	15.1	276	1.5	2.2	
12	水		☆6年3組さん～ホカホカホッパ！こんだて～「温かい食べ物ばかりで、体も心も温まります。」												
			コッペパン りんごジャム	だいちのトマトに	ポテトサラダ	パン マカロニ ジャム あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛にゅう だいち ぶたにく チーズ ハム	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース きゅうり とうもろこし	661	27.0	24.9	311	1.9	2.1	
13	木		☆6年4組さん～旬の野菜を使ったこんだて～「旬の野菜を使っているところがポイントです。」												
			さつまいもごはん	さばのみそに	やさいのごましようゆあえ せんべいじる	佐倉の米 さつまいも せんべい さといも ごまあぶら ごま	牛にゅう さば ぶたにく	ほうれんそう しょうが もやし にんじん だいこん ごぼう ごまつな こんにやく	670	28.5	25.0	322	2.6	2.8	
14	金		カツカレーライス (むぎごはん・カレールウ・ヒレカツ)		キャロットサラダ カルピスりんごゼリー	佐倉の米 むぎ じゃがいも あぶら カレールウ ゼリー	牛にゅう ベーコン ツナ ヒレカツ	たまねぎ にんじん きゅうり セロリ にんにく しょうが	688	20.6	21.5	266	2.6	2.3	
17	月		☆卒業☆ おめでとうメニュー												
			1～5年:わかめごはん 6年生: バラの花の祭りずし エビフライまきずし	とりにくのからあげ	いそあえ おいわいそうめんじる おいわいデザート 1～5年: いちごジュレ 6年生: セレクトアイス	佐倉の米 あぶら でんぶん そうめん 1～5年: ゼリー 6年: ノンエッグマヨネーズ アイスクリーム シャーベット	牛にゅう とりにく なんと のり わかめ 6年: たまご エビフライ	ほうれんそう えのきたけ しょうが にんにく はねぎ にんじん 6年: さやいんげん べにしょうが	698	24.6	23.2	260	2.8	1.7	
※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。									今月の平均値	646	25.2	20.4	334	2.9	2.2
※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。									基準値(3,4年生)	650	26.8	18.1	350	3.0	2.0
6年生は、修学旅行による給食停止分の給食費を活用し、最終日のお祝いメニューを実施します。															

3月10日～13日の給食は、6年生が家庭科の学習で立てた献立です！

食べる人のことを考え、栄養バランス(赤・黄・緑)、彩り、季節の食材などを意識して…。と、実際に献立を立ててみると、「意外と難しい」「1食考えるだけでこんなに大変だなんて。」「毎日やってる人はすごい!」という感想が多くありました。日々、食事の用意をしてくれている、お家の方々の思いや苦労が少しわかったのではないのでしょうか😊よく考えられ、素晴らしい献立がたくさんありましたが、今回は栄養士が厳選させていただき、各クラス1名の献立を取り入れています。どうぞお楽しみに♪

★キャロットサラダ★～カロテンたっぷり風邪予防にぴったり！～

＜材料4人分＞
・にんじん(千切り)1本
・きゅうり(輪切り)1本
・セロリ(スライス)1/6本
・ツナ缶 1缶
●たまねぎすりおろし 1/8個分
●サラダ油 大さじ2
●酢 大さじ1
●塩、こしょう 少々

＜作り方＞
①耐熱の器に人参を入れ、ラップをしてレンジで加熱する。(600W2分程度)→冷まして水気を切る
②①、きゅうり、セロリ、ツナを●のドレッシングで和える。
※にんじんは、スライサーやピーラーを使うと、手早く、細く千切りができます。細いと生でも食べやすいです。
※前日に作っておくと、味がなじんでおいしく食べられます。

「朝食に野菜を！」
by佐倉市学校栄養士会



<白衣について ～お礼とお願い～>

1年間、給食当番用白衣の洗濯・補修にご協力いただき、ありがとうございました。保護者の皆様のおかげで、子どもたちは気持ちよく給食当番をすることができています。いよいよ白衣も次の学年へ引き継ぎです。最後の給食当番が白衣を持ち帰りましたら、洗濯の際に、ボタン・帽子・袖口のゴム・袋のひも等の点検をしていただけると幸いです。お手数をおかけしますが、ご協力の程、よろしくお願いいたします。

白衣は、3/21(金)までに
必ず学校へ返却してください！



早いもので、もう3月。春の訪れとともに、今年度のしめくりの月となりました。日々の給食時の姿から、子供たちの1年間の成長を感じる今日この頃です。給食を楽しみにする姿や、一口でも食べてみようとする姿を見られたこと、また「いつもありがとう!」「おいしかったよ!」などと声をかけてもらえたことも多くあり、給食に携わる調理員・栄養士一同、大変うれしく思っています。今年度も一年間、井野小学校の給食にご理解・ご協力をいただき、本当にありがとうございました。

