



よ て い こ ん だ て ひ よ う

令和7年4月 予定献立表

ご入学・ご進級
おめでとうございます！

4月：児童数配布

令和7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 よ う			栄 養 価 (3・4 年 生)							
			ぎ ゆう に ゆう	しゅし ょく 主 食	しゅさい 主 菜	ふくさい 副 菜・デザート	エネルギーの もとになる 黄色の食品	からだ 体をつくる もとになる 赤の食品	からだ 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	
										kcal	g	g	mg	mg	g	
11	金		2～6年生給食開始 ハヤシライス (ごはん・ハヤシルウ)			シャキシャキポテトサラダ おいわいいちごゼリー	米(佐倉市産コシヒカリ) あぶら じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ しょうが マッシュルーム セロリ トマト グリンピース きゅうり にんじん	619	20.1	17.9	321	2.5	1.8	
14	月		むぎごはん	さばのごまみそやき	キムチなつとうあえ けんちんじる	米(佐倉市産コシヒカリ) むぎ さといも ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば なつとう とうふ	ほうれんそう にんじん はくさい きりぼしだいこん だいこん ごぼう はねぎ こんにやく	652	25.5	25.7	345	3.5	2.4		
15	火		1年生給食開始 ツナマヨコーン トースト			しろはなまめの シチュー	ハムマリネサラダ	パン 米こ じゃがいも しろいんげんまめ あぶら パター ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ ハム	たまねぎ とうもろこし パセリ にんじん キャベツ きゅうり	675	26.2	31.5	374	1.4	3.0
16	水		今年もやりますノラッキーにんじんチャレンジ！			いそこふさいも ABCスープ	米(佐倉市産コシヒカリ) じゃがいも でんぶ マカロニ あぶら パター	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン のり とうにゅう	キャベツ セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム しょうが	638	27.2	15.7	268	1.5	2.6	
17	木		ごはん	とりにくの てりやき	さつまじる フルーツかんとん	米(佐倉市産コシヒカリ) さつまいも りんごジュース	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	だいこん にんじん こんにやく しょうが ごぼう えどな みかん パイン おうとう	638	24.5	17.4	305	2.4	2.0		
18	金		毎月、8のつく日は良い歯の日！ あつあげのマーボー-いためどん (ごはん・あつあげのマーボー-いため)			ワントンスープ やさしいチップス (れんこん・ごぼう・さつまいも)	米(佐倉市産コシヒカリ) さつまいも あぶら ごまあぶら でんぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが しいたけ れんこん キャベツ にら	665	22.6	20.8	342	2.8	2.3	
21	月		さけわかめごはん	しんじがの そばろに	ごしきあえ バナナ	米(佐倉市産コシヒカリ) じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ さけ わかめ	ほうれんそう さやいんげん もやし たまねぎ にんじん しょうが バナナ	624	23.6	15.0	333	2.3	2.5		
22	火		ドライカレーライス (ごはん・ドライカレールウ)			フレンチサラダ フレンジクレープ	米(佐倉市産コシヒカリ) あぶら カレールウ クレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ひよこまめ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし パプリカ ピーマン キャベツ	686	24.6	21.4	280	2.1	1.9	
23	水		むぎごはん	さけの さいきょうやき	いそあえ せんべいじる ひとくちぶどうゼリー	米(佐倉市産コシヒカリ) むぎ あぶら さといも かやかせんべい ゼリー	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく のり	えのきたけ ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう ごまつな こんにやく	627	29.0	19.4	287	4.5	1.6		
24	木		4/24は西洋野菜を広めた佐倉の先覚者「津田 仙」の命日です。 ～西洋野菜たっぷりの津田仙献立～						たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト	621	24.4	20.3	320	1.6	2.2	
25	金		ごはん	レバーとポテトの レモンソース	パリパリサラダ オレンジ	米(佐倉市産コシヒカリ) じゃがいも ちゅうかめん でんぶ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたレバー ぶたにく	さやいんげん しょうが レモン きゅうり にんじん キャベツ オレンジ	648	22.6	17.6	262	5.1	1.8		
28	月		毎月、8のつく日は良い歯の日！ さつまいもごはん			れんこんとひじきのサラダ ヨーグルト	米(佐倉市産コシヒカリ) さつまいも あぶら でんぶ ノンエッグマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう いか ひじき ヨーグルト	れんこん にんじん きゅうり しょうが えだまめ	643	24.8	19.4	544	3.8	2.2	
30	水		ぶたすきやきどん (ごはん・ぶたすきやきに)			グリーンサラダ ひとくちぶどうゼリー	米(佐倉市産コシヒカリ) さつまいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ながねぎ にんじん キャベツ えどな だいこん しらたき	685	25.2	20.2	391	2.9	1.9	

※材料の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。 ※主な材料の太字は、佐倉市及び近隣市町村でとれた地場産物です。

<給食室からのお願い>

●給食での使用食材をご確認ください。

初めて口にする食材で、アレルギー症状が出る場合があります。献立表の「主な材料」を確認の上、食べたことのない食材は、一度お家で試していただくことをお勧めいたします。

●給食を停止する必要があるときは、早めにご連絡ください。

給食停止は、連続して5日以上給食を停止する場合に対応いたします。停止の実施は、食材のキャンセル等の都合上、連絡を受けた日の3日後(土日祝含まず)から可能です。

～給食費引き落とし(第1回)のお知らせ～

◎期日：5月12日(月)

◎金額：1年生9,400円 2～6年生10,000円

※4、5月(2か月分)の給食費の引き落としとなります。

※1年生は、4月の給食が2回少ないため、他学年と金額が異なります。

～佐倉市学校栄養士会からの提案！～

さあ、みんなで 「朝ベジ」しよう！

栄養バランスのよい朝食には、野菜は欠かせない！わかってはいても、何かと忙しい朝、子供に野菜を食べさせるのは難しいですよね・・・

佐倉市学校栄養士会では、「朝食に野菜(ベジタブ)を食べよう！」略して「朝ベジ」を推進しています。献立表や給食日よりなどで、手軽に作れる野菜の入った朝食メニューなどを紹介していく予定です。はじめは、ミニトマトやきゅうりを添えるだけでも、ピザトーストにちょっと野菜をのせてみるだけでもOK！だんだんと、野菜の量や種類を増やしたり、品数を増やしたりして、より栄養バランスのよい朝食にしていけるようなお手伝いができればと思っています。

さあ、みんなで「朝ベジ」しよう！



献立表では、日々の献立の栄養価をお知らせしています。給食では平均して一日に必要な栄養量の1/3(不足しがちなカルシウムは1/2)がとれるように献立作成をしています。ご家庭の食事作りの参考にさせていただけたら幸いです。

給食レシピで朝ベジ♪ ツナマヨコーントースト

<材料4人分>
・食パン(4～6枚切り) 4枚
・ツナ油漬(軽く油を切る) 1缶
・ホールコーン缶(汁を切る) 大さじ4
・玉ねぎみじん切り 1/4個分
★マヨネーズ 大さじ3
★酢 大さじ1.5
★砂糖 大さじ1
★ブラックペッパー 少々
・ピザ用チーズ お好みで

<作り方>
①★の調味料を混ぜ合わせておく。
②ツナ、コーン、玉ねぎと①を混ぜる。
③食パンに②の具をのせ、上からチーズを乗せ、トースターで焼き目がつくまで焼く。



前日に、玉ねぎをみじん切りにしておくと楽です。調味料に、カレー粉を加えてアレンジしてもおいしいですよ！



薄めの食パンに具とスライスチーズをはさみ、サンドイッチにも！