



令和7年6月 予定こんだて表

6月は『食育月間』
健全な心身と
豊かな人間性を育む
「食」について考えよう！



6月：家庭数配布

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 ょ う			栄 養 価 (3・4年生)									
		ぎゅうにゅう	しゅよく 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	体をつくる もとになる 赤の食品	からだ ちようし ととの 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			
						きいろ しょうひん 黄色の食品	あか しょうひん 赤の食品	みどり しょうひん 緑の食品	kcal	g	g	mg	mg	g			
2	月		<5年2組 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 しらたま あぶら ごまあぶら サイダー ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん もやし チンゲンサイ にら とうもろこし きゅうり キャベツ メンマ キャベツ	590	22.8	16.9	373	2.3	3.8			
			★みそラーメン			★パリパリサラダ ★フルーツポンチ											
3	火		セルフフィッシュサンド (コッペパン・しろみぎかなフライ)			ハムマリネサラダ クラムチャウダー	パン こめこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン ハム あさり	636	26.4	24.5	363	5.1	2.9			
4	水		むぎごはん	やきししやも	ちくげんに ちぐさあえ は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間ゼリー	佐倉の米 むぎ あぶら ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ししやも とりにく ハム くわかめ	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ こんにゃく きぬさや ほうれんそう もやし	631	27.5	18.5	437	3.2	2.1			
5	木		ぎゅうどん			やさいのごましようゆあえ ひややつこ (しょうゆ)	佐倉の米 ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ	621	28.2	19.3	346	2.5	2.2			
6	金		ラッキーにんじんチャレンジ！ ごはん おからハンバーグ だいこんおろしソース			ポパイサラダ みそしる オレンジ	佐倉の米 じゃがいも でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく おから ツナ とうにゅう あぶらあげ	631	28.0	17.4	355	2.6	2.1			
9	月		ごはん	ぶたにくのしょうがやき	さんしよくおひたし いわしのつみれじる ちばにんじんゼリー	佐倉の米 ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし とうふ	しょうが にんじん こまつな キャベツ だいこん	633	27.8	20.2	364	5.4	2.2			
10	火		セルフおにぎり (のりのつくだに)	さばのごまみそやき	やまといものだんごじる	佐倉の米 やまといも あぶら でんぶん ごま	ぎゅうにゅう とりにく さば のり のりのつくだに	ごぼう にんじん だいこん えのきたけ こまつな はねぎ	659	26.6	26.4	319	2.6	1.9			
11	水		むぎごはん ちばのなつとう	にらじゃが	れんこんとひじきのサラダ	佐倉の米 むぎ じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう ひじき	にら にんじん たまねぎ れんこん きゅうり えだまめ こんにゃく	664	26.7	19.6	328	2.8	1.7			
12	木		ごはん	あじのさんがやき	カレーきんぴら さつまじる ひとくちレモンゼリー	佐倉の米 じゃがいも ごま あぶら でんぶん ゼリー さつまいも	ぎゅうにゅう あじ とりにく あつあげ ぶたにく	ながねぎ しょうが にんじん ごぼう だいこん ビーマン こまつな	669	28.5	17.1	319	4.6	2.4			
13	金		ひじきごはん	みそからあげ	ツナとえだなのごまあえ やちまたのすいか	佐倉の米 あぶら ごまあぶら でんぶん ごま	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ ツナ	にんじん しいたけ きぬさや しょうが にんにく えだな もやし すいか	662	23.9	25.9	334	3.0	1.7			
16	月		チキンカレーライス			もやしとハムのあえもの れいとうパイ	佐倉の米 じゃがいも あぶら カレーウ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ハム	604	19.6	16.9	264	1.2	2.1			
17	火		<4年2組 さん> ★ラッキーにんじんリクエストメニュー★			★シュガートースト	★ポークビーンズ	★げんきのでるサラダ ★ひとくちぎゅうにゅうプリン	パン マカロニ じゃがいも あぶら ごまあぶら マーガリン プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいご チーズ	キャベツ きゅうり トマト にんじん スキニーニ にんにく あかたまねぎ	634	26.0	21.1	312	1.7	2.3
18	水		毎月、8のつく日は良い歯の日！ おやこどん			わかめとカブのあえもの あげごぼうのごまあえ	佐倉の米 ごま ふ でんぶん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ わかめ	633	22.9	20.6	352	2.6	2.4			
19	木		毎月19日は「食育の日」～日本全国の郷土料理～「滋賀県」を紹介します！→詳しくは、裏面「給食だより」をご覧ください。														
20	金		しよいめし	マスのかわりあげ	ごしきあえ みずまんじゅう	佐倉の米 でんぶん あぶら ごまあぶら みずまんじゅう	ぎゅうにゅう マス とりにく たまご ハム あぶらあげ	にんじん しいたけ ごぼう こまつな だいこん	682	29.2	20.4	329	2.2	2.9			
23	月		ごはん	あつあげのちゅうかに	にらまんじゅう パンサンスー さくらんぼ	佐倉の米 はるさめ でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム にらまんじゅう	たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん しょうが にんにく モロコしいんげん きゅうり キャベツ さくらんぼ	627	25.5	17.6	446	2.6	2.0			
24	火		むぎごはん	とりにくの マヨネーやき	キャベツのいそあえ キムチとんじる あじさいゼリー	佐倉の米 むぎ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ のり	キャベツ ほうれんそう もやし にんじん にんにく しょうが こんにゃく はくさいキムチ だいこん ごぼう えだな	638	26.1	21.6	316	3.7	2.3			
25	水		毎月24日は「津田仙献立」～仙の広めた西洋野菜を使用します～			スパゲッティ こむぎこ バター あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あさり ぶたにく だいご ハム たまご	なす トマト マッシュルーム パセリ にんじん あかたまねぎ セロリ にんにく	602	24.8	20.6	322	5.7	1.7			
26	木		そぼろごはん	さつまいものてんぷら	きりぼしとほうれんそうのごまあえ れいとうみかん	佐倉の米 さつまいも こむぎこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ	きりぼしだいこん ほうれんそう しょうが にんじん みかん	688	22.1	22.2	325	1.8	1.5			
27	金		ごはん スタミナなつとう	あかうおにつけ	みそけんちんじる 佐倉のメロン	佐倉の米 でんぶん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あかう なつとう とうふ	はねぎ だいこん にんじん ごぼう えだな しょうが にんにく メロン こんにゃく	615	29.6	17.2	324	2.7	2.2			
27	金		<2年1組 さん> ★ラッキーにんじんリクエストメニュー★			★わかめごはん	★レバーとポテトの あまからあえ	★げんきのでるサラダ ★マスカットゼリー	佐倉の米 じゃがいも でんぶん あぶら ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく ワカメ	キャベツ にんじん きゅうり にんにく しょうが モロコしいんげん	674	23.6	17.9	269	9.3	2.3
30	月		むぎごはん	あつあげのそぼろあん	ジャコサラダ セレクトヨーグルト (プレーン/ぶどう/いちご)	佐倉の米 むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちりめんじゃこ ヨーグルト	キャベツ えだな にんじん とうもろこし たまねぎ しょうが えだまめ	648	25.9	21.6	553	3.2	1.5			

※材料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。 ※主な材料欄の下線は千葉県産、太字は佐倉市や近隣市町村産の「地場産物」です。

給食費引落しのお知らせ
(6・7月分)

期日：6月5日(木) 金額：10,000円(振替手数料が別途かかります)
★6月・7月の2か月分給食費です。★前日までに、残高をご確認ください。

朝ベジレシビは、
裏面をご覧ください！



今月の平均値 (中学年)	640	25.8	20.2	350	3.4	2.2
基準値 (中学年)	650	26.8	18.1	350	3.0	2.0