



令和7年7月 予定こんだて表

～学校給食食材支援事業について(お知らせ)～

今年度も、給食で使用している「米」と「パン」は、佐倉市からの補助により購入しています。
今後も佐倉市と協力して、物価高騰へ対応しながら、おいしく、安全でよりよい給食を提供できるよう取り組んでまいります。



いのち

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 主 食	しゅよく 主 菜	しゅさい 副 菜 ・ デ ザ ー ト	ふくさい 主 食	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 ちょうし 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	
1	火		なつやさいカレー (ごはん・カレールウ)		キャロットサラダ アセロラゼリー	佐倉の米 あぶら カレールウ ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	きゅうり セロリ たまねぎ かぼちゃ トマト ピーマン ズッキーニ にんじん	646	20.1	22.4	266	3.3	2.1	
2	水		わかめごはん (しょうゆあじ)	さけのてりやき	ツナとやさいのごまあえ キャンディチーズ	佐倉の米 でんぶん ごま	ぎゅうにゅう さけ ツナ チーズ わかめ	ほうれんそう もやし にんじん しょうが	613	28.0	21.5	359	2.1	1.9	
3	木		むぎごはん	あつあげのマーボー豆腐	はるさめサラダ むしとうもろこし →3年生皮むきをお願いします！	佐倉の米 むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ わかめ	とうもろこし もやし にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ にら きゅうり ながねぎ	629	26.1	18.1	332	2.7	1.9	
4	金		< 1 年 2 組 さん > ★ラッキーにんじんリクエストメニュー★												
			★ミートソーススパゲッティ		てづくりコーンマヨパン キャベツのカレースープ ★オレンジ	スパゲッティ パンきじ あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく パーコン チーズ	トマト とうもろこし パセリ キャベツ たまねぎ にんじん にんにく オレンジ	618	23.7	24.6	357	1.5	2.9	
7	月		☆ たなばたメニュー ☆				佐倉の米 そうめん でんぶん あぶら ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なると かまぼこ のり	きぬさや しょうが にんにく にんじん オクラ にんじん れんこん かんぴょう たけのこ しいたけ	695	23.4	24.3	301	1.9	3.0
8	火		ラッキーにんじんチャレンジ★ ごはん		ごぼうサラダ ABCスープ かみかみグミ (ぶどう)	佐倉の米 でんぶん マカロニ あぶら ノンエッグマヨネーズ グミ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく パーコン ツナ とりにゅう	ピーマン たまねぎ ごぼう きゅうり にんじん キャベツ セロリ	694	23.9	22.1	314	1.8	2.0	
9	水		毎月19日は「食育の日」(今月は9日) ～日本全国の郷土料理～「福井県」を紹介します！						たまねぎ にんじん ごんにやく ごぼう だいこん しいたけ えどな	684	24.6	25.7	277	1.9	1.6
10	木		< 3 年 3 組 さん > ★ラッキーにんじんリクエストメニュー★			パン マカロニ ちゅうかめん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう だいにく パーコン	にんじん キャベツ たまねぎ かぼちゃ ズッキーニ トマト マッシュルーム きゅうり にんにく	611	21.0	21.3	287	1.4	2.4	
11	金		毎月24日(今月は11日)は「津田仙献立」～仙の広めた野菜や果物を使用します～ ※献立表の下欄をご覧ください↓						とうもろこし しょうが えだまめ もやし ほうれんそう にんじん みかん	667	23.8	19.5	284	5.6	1.9
14	月		タコライス (ごはん・タコミート・パリパリワタン)		ひじきのマリネ ヨーグルト	佐倉の米 ワタンのかわ あぶら	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ハム ひじき ひよこめめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト きゅうり キャベツ	655	28.1	18.0	576	4.9	2.0	
15	火		ごはん	アジフライ	ごしきあえ せんべいじる ひとくちマンゴーゼリー	佐倉の米 じゃがいも あぶら ごまあぶら ゼリー かやきせんべい パンこ	ぎゅうにゅう あじ ハム たまご ぶたにく	にんじん えどな ごんにやく だいこん ごぼう	638	25.6	18.9	342	4.5	2.5	
16	水		< 6 年 4 組 さん > ★ラッキーにんじんリクエストメニュー★			佐倉の米 あぶら ごまあぶら サイダー ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	キャベツ にんじん きゅうり にんにく しょうが いちご みかん おうとう バイン フルーベリー	643	24.3	18.0	267	2.1	1.4	
			★ごはん	とりのてりやき	★げんきのでるサラダ ★フルーツポンチ	フルーツポンチは、3の3さとうしゅうさんと6の4しらはまゆめかさん2人からのリクエスト！									

※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、佐倉市および近隣の市町村でとれた地場産物です。(JAや農家「結び合い農園」より納品されます。)

今月の平均値	649	24.4	21.2	330	2.8	2.1
基準値(3,4年生)	650	26.8	18.1	350	3.0	2.0

夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切ろう！



今月の給食には、暑い夏に旬を迎える「夏野菜」をたくさん取り入れました。
旬の野菜には、その時期に起こりやすい体調の変化を防ぐための栄養素が多く含まれます。
季節の食べ物からパワーをもらい、夏を元気に乗り切りましょう。ご家庭の食事でも、ぜひ取り入れてくださいね！



給食では、佐倉市または八街市でとれた『ゴールドラッシュ』を使用します。
千葉県のとろろこし生産量は、全国第2位！
とれたての味を、お楽しみに♪
(3日：むしとうもろこし、11日：とうもろこしごはん)



佐倉市弥富地区で収穫された『九重栗(くじゅうくり)』というかぼちゃを使用します。ホクホクの食感と、果肉の甘味が強い品種です。
(1日：夏野菜カレー、10日：ミネストローネ)



オクラは、断面の形が特徴的です。この断面を星に見立て、給食ではたなばたの行事食に使用します。
(7日：たなばたそうめんじる)



ピーマンやパプリカには、ビタミンCがたっぷり。体をさびつかせない抗酸化作用、疲労回復の働きがあります。
(1日：夏野菜カレー、8日：ピーマンのにくづめやき、14日：タコライス)



ズッキーニは、見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。
油との相性がよく、炒め物などにと食べやすいです。天ぷらもおいしいですよ。
(1日：夏野菜カレー、10日：ミネストローネ)



ハウス栽培も盛んで、一年中食べることができるトマトですが、旬は夏！夏の強い日差しを受けて美味しく育ったトマトを味わいたいですね。
(1日：夏野菜カレー、14日：タコライス)



今月の『津田仙献立』 ～とうもろこし～

今や私たちの生活に欠かせないものとなった「通信販売」ですが、今から約150年ほど前、**日本で最初の通信販売**を始めたのが、昨年より新たに五千円札の顔となった「津田梅子」の父、佐倉出身の『津田仙(つだ せん)』です。
その時に仙が販売したのが、当時、日本産よりも大きな実がなるとされたアメリカ産のトウモロコシの種。全国の農家へ向けて販売されたのだそうです。

「今日の給食、何食べた？」

今年度も、マチコのタイムラインを活用し、毎日の給食写真を配信しています！ぜひ、お子さんと一緒にご覧ください♪
また、井野小ホームページには給食人気レシピも掲載していますので、覗いてみてくださいね！→→→



【9月分 給食費引き落としのお知らせ】

- 期日：8月5日(火) ※7月は引き落としがありません。
 - 金額：児童一人あたり 5,000円
※手数料10円が別途かかります。
- ～円滑な給食会計業務のためご協力をお願いいたします～