



令和8年3月 予定こんだて表

3月 家庭数配布

令和7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 もとなる 黄色の食品	体をつくる もとなる 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	
	g	g	g	kcal	g	g	mg	mg	mg	g			
2月	ガーリックライス	しろみぎかなフライ	ポークビーンズ	佐倉の米 あぶら じゃがいも マカロニ	牛にゅう ホキ ぶたにく ベーコン だいち きんときまめ ふくまめ チーズ	パセリ にんじん トマト マッシュルーム とうもろこし たまねぎ にんにく グリンピース	690	26.2	22.2	282	2.1	2.2	
3日 火	ひなまつりメニュー ごもくちらしずし まつかげやき			佐倉の米 でんぶん ふ ごま ひなあられ	牛にゅう とりく ぶたにく たまご かまぼこ のり	しいたけ にんじん かんぴょう れんこん きぬさや ながねぎ しょうが なのはな しめじ	589	25.7	16.0	312	2.2	2.4	
4日 水	むぎごはん	あつあげのみそいため	パンパンジーサラダ アセロラミルクゼリー	佐倉の米 むぎ あぶら ごまあぶら ごま ゼリー	牛にゅう あつあげ とりく くらげ	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ いんげん きゅうり もやし とうもろこし	640	23.8	18.6	466	6.5	1.8	
5日 木	ごはん	さけの みそマヨネーズやき	佐倉のかすじる かたぬきチーズ	佐倉の米 さといも あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	牛にゅう さけ ぶたにく チーズ あぶらげ	はねぎ ごぼう だいこん にんじん ごんにやく ピーマン とうもろこし たまねぎ	691	28.9	27.8	379	2.5	1.9	
6日 金	ごはん	レバーとポテトの ごまだれ	ブロッコリーサラダ いちご	佐倉の米 じゃがいも でんぶん あぶら ごま	牛にゅう ぶたレバー	えだまめ しょうが キャベツ ブロッコリー にんじん きゅうり いちご	686	21.8	22.6	281	5.5	1.8	
9日 月	「19日は食育の日」(今月は9日に実施)～日本全国の郷土料理～「岩手県」を紹介します！						牛にゅう とりく とうふ ツナ あぶらあげ くわいかめ ひじき とうにゅう	661	24.5	22.5	337	2.3	2.2
10日 火	シュガーあげパン	こめこの クラムチャウダー	パリパリサラダ	パン じゃがいも ちゅうかめん あぶら 米こ	牛にゅう あさり ベーコン ぶたにく	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム パセリ	616	22.1	22.6	335	4.0	2.4	
11日 水	ごはん	ぎんだらのにつけふう	ツナとやさいのごまあえ せんべいじる せとか	佐倉の米 さといも かやかせんべい ごま でんぶん	牛にゅう ぎんだら ぶたにく ツナ	ほうれんそう ごんにやく ごぼう しょうが もやし にんじん だいこん せとか	645	23.6	21.1	282	1.7	2.0	
12日 木	ごはん	やきにく	はくさいとかんてんのスープ さつまいもマフィン	佐倉の米 こむぎこ さつまいも でんぶん あぶら ごま バター	牛にゅう 牛にく ハム	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ピーマン はくさい えだな きくらげ レーズン	692	27.7	17.6	296	1.9	2.1	
13日 金	カツカレーライス (ごはん・カレールウ・ヒレカツ)		キャロットサラダ セレクトシャーベット (ソーダ/ぶどう)	佐倉の米 じゃがいも あぶら カレールウ シャーベット	牛にゅう ヒレカツ ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり セロリ	704	19.6	22.1	268	1.6	2.6	
16日 月	卒業おめでとうメニュー			佐倉の米 あぶら でんぶん そうめん	牛にゅう とりく なると のり わかめ	ほうれんそう えのきたけ にんにく しょうが にんじん	695	24.1	22.6	298	3.1	2.6	
※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	664	24.4	21.4	321	3.0	2.2
※主な材料欄の本字は、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

去る12月8日、佐倉市長が井野小学校を訪問し、6年生と会食をしました。
その日は、佐倉を学びながら味わう「佐倉学給食」のひとつ『クラメニュー』。明治時代、日本に西洋野菜の栽培を広めた、佐倉の先覚者「津田仙」と、西洋料理の本を執筆して、その食べ方を広めた「クラ・ホイットニー」に思いをはせながら、西洋野菜たっぷりの洋食メニューをみんなで味わいました。

さくら動画配信
(佐倉市公式チャンネル)

【美味しい給食】
食べて学ぼう！
佐倉の給食
(2026/2/9)



今年度も白衣の洗濯や補修にご協力いただき
ありがとうございました。
最後の給食当番が持ち帰った白衣は、
★3月23日(月)までに★
必ず学校へ返却ください。



★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。

朝食に野菜をプラス★
「朝ベジしよう！」



～食物アレルギーに関する講演会のお知らせ～

「アレルギーの発症予防について考える&エビペン講習と新薬」
(主催：千葉食物アレルギー親と子の会)

日時：2026年3月20日(金・祝)13時30分～15時

1. 講演会 (千葉大学医学部附属病院 小児科 早田衣里先生)
2. 質疑応答

※申し込み締め切りは、3月6日(金)です。

※ご希望の方にはチラシをお渡ししますので、井野小までご連絡ください。

早いもので、もう3月。春の訪れとともに、今年度の締め括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ったことも多くあり、給食に携わる給食室一同、大変嬉しく思っています。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。

