家庭数

令和６年１月　よていこんだてひょう

＊今月の給食目標＊　『　きちんと手を洗おう　』

令和５年度　佐倉市立青菅小学校

ひ	ようび	こんだてめい 主食	主菜	副菜・デザート	ぎゅうにゅう	おもなざいりょう きいろ ねつ・ちからになるはたらき	あか ち・にく・ほねをつくるはたらき	みどり からだのちょうしをととのえるはたらき	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
10	水	ごもくちらしずし	イナダのてりやき	おいわいすましじる みかん	MILK	**こめ**（佐倉産の） さとう　ごま かたくりこ	とりにく　イナダ なるとまき　かつおぶし こんぶ　ぎゅうにゅう	にんじん　しいたけ かんぴょう　こまつな しめじ　ながねぎ	602	25.9	18.1	2.0
11	木	ごはん	にくどうふ	こまつなのいそあえ きなこしらたま	MILK	**こめ**　さとう あぶら しらたまだんご	やきどうふ　ぶたにく きなこ　ぎゅうにゅう	たまねぎ　**にんじん** しらたき　さやいんげん こまつな　えのきだけ	685	29.1	15.8	1.2
12	金	れんこんピラフ	ふゆやさいのシチュー	ポテトサラダ ベビーチーズ	MILK	**こめ**　むぎ　あぶら こめこ　じゃがいも ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	ベーコン　とりにく とうにゅう　チーズ ぎゅうにゅう	**れんこん**　ほうれんそう かぶ　**にんじん**　しめじ たまねぎ　きゅうり	629	23.3	19.3	2.1
15	月	ごはん	いもに	きりぼしだいこんのごまあえ はるか	MILK	**こめ**　さといも あぶら　さとう	ぶたにく　ツナ ぎゅうにゅう	**にんじん**　こんにゃく ごぼう　しいたけ きりぼしだいこん	614	22.4	13.7	1.2
16	火	むぎごはん	サバのカレーやき	なっとうあえ だんごじる （大分県の郷土料理）	MILK	**こめ**　むぎ すいとん	サバ　なっとう　**みそ** ぶたにく　あぶらあげ にぼし　ぎゅうにゅう	たまねぎ　ほうれんそう きりぼしだいこん　ごぼう **にんじん**　だいこん	645	29.7	19.3	2.1
17	水	きつねうどん		さつまいもとだいずのかりんとうあげ いちごヨーグルト	MILK	うどん　**さつまいも** あぶら　さとう	あぶらあげ　とりにく わかめ　かつおぶし だいず　ぎゅうにゅう	こまつな　にんじん ながねぎ　しめじ	602	26.2	22.5	1.6
18	木	ガーリックライス	モウカザメのフライ	グリーンサラダ ミネストローネ	MILK	**こめ**　むぎ　あぶら てんぷらこ　パンこ さとう　じゃがいも	モウカザメ　ハム ウインナー ぎゅうにゅう	にんにく　コーン　トマト ほうれんそう　キャベツ きゅうり　にんじん	668	25.6	22.1	2.1
19	金	ごはん	あつあげとだいこんのオイスターソースに	れんこんとひじきのサラダ つのかがやき（柑橘）	MILK	**こめ**　あぶら さとう　ごま ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	あつあげ　ぶたにく ひじき　ぎゅうにゅう	**だいこん**　しらたき **れんこん**　**にんじん** きゅうり　えだまめ	616	22.5	18.1	1.4
22	月	ポークカレーライス		ひじきのマリネ シークワーサーゼリー	MILK	**こめ**　むぎ あぶら　じゃがいも さとう	ぶたにく　ぶたレバー ひじき　ハム ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ にんにく　しょうが りんご　きゅうり	609	21.5	15.4	2.0
23	火	マーボードウフどん		キムチスープ スイートスプリング	MILK	**こめ**　むぎ あぶら　さとう かたくりこ	とうふ　ぶたにく ぶたレバー　**みそ** ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ ニラ　しいたけ　しめじ はくさいキムチ　キャベツ	608	27.8	15.1	1.9
全国学校給食週間 24	水	ごはん（やきのり）	サケのしおやき	とんじる りんご	MILK	**こめ**　あぶら さといも	のり　サケ　ぶたにく とうふ　かつおぶし **みそ**　ぎゅうにゅう	にんじん　だいこん ごぼう　こんにゃく こまつな　ながねぎ	611	28.0	17.5	1.7
25	木	ごはん	ぶたにくのねぎみそやき	れんこんのきんぴら やまといも けんちんじる	MILK	**こめ**　さとう あぶら　ごま **やまといも**	ぶたにく　**みそ** とうふ　かつおぶし にぼし　ぎゅうにゅう	**はねぎ　れんこん** **にんじん**　こまつな ながねぎ　ごぼう	615	24.6	18.0	2.0
26	金	きなこあげパン	ポークビーンズ	コールスローサラダ ゆずゼリー	MILK	ツイストパン あぶら　さとう じゃがいも	きなこ　いんげんまめ ぶたにく　ぶたレバー ぎゅうにゅう	**にんじん**　たまねぎ トマト　グリンピース キャベツ　きゅうり	652	24.0	25.3	2.0
29	月	ひじきごはん	イワシのカリカリフライ	にんじんサラダ さつまいものみそしる	MILK	**こめ**　むぎ　ごま あぶら　さとう **さつまいも**	ひじき　あぶらあげ イワシフライ　ツナ　**みそ** わかめ　ぎゅうにゅう	**にんじん**　しいたけ きゅうり　セロリ たまねぎ　しめじ	660	23.0	23.1	2.0
30	火	佐倉市統一献立 ごはん	とりにくの**こめこ**あげ	しおこうじいそあえ 佐倉の**さけかす**じる	MILK	**こめ　こめこ** あぶら　さとう **さつまいも**	とりにく　ぶたにく **みそ**　かつおぶし にぼし　ぎゅうにゅう	こまつな　**にんじん** **はくさい　れんこん** だいこん　**はねぎ**	631	28.0	18.5	1.9
31	水	ビビンバ		ぶたにくとはくさいのスープ しらぬい	MILK	**こめ**　むぎ あぶら　さとう ごま　マロニー	ぶたにく　**みそ** ぎゅうにゅう	にんじん　こまつな もやし　にんにく **はくさい**　しめじ	595	26.3	14.6	1.9

栄養価（３・４年生）

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	627	25.4	18.5	1.8
基準値(3,4年生)	650	25.8	18.0	2.0

★材料等の都合により、献立を変更する場合があります。　ご了承ください。

★おもなざいりょうの**太字の食材は佐倉市産**で、**<u>下線は結び合い農園の有機野菜</u>**です。

佐倉市統一献立　～育て元気なさくらっ子～

２４日～３０日の全国学校給食週間に、佐倉市内全校で統一献立を実施します。この日の給食は、「地産地消」をテーマに、佐倉市産の旬の食材をふんだんに使ったメニューです。

市内の小中学生が同じメニューを食べることをきっかけに、学校給食や佐倉市産の食材について興味関心をもつとともに、佐倉の良さに気付き、愛着が一層深まる機会となればと考えています。

１月24日～30日　全国学校給食週間

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。学校給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

ぜひこの機会に、家族で給食について話題にしてみてください。