家庭数

令和６年２月　よていこんだてひょう

＊今月の給食目標＊　『　栄養を意識して食べよう　』

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
1	木	ごはん	にくどうふ	きりぼしだいこんの マヨサラダ いちごヨーグルト	MILK	**こめ**（佐倉産の） さとう　ごま ﾉｿｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	やきどうふ　ぶたにく ツナ　ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ　**<u>にんじん</u>** しらたき　さやいんげん きりぼしだいこん ほうれんそう	688	29.8	19.0	1.4
2	金	ごはん	イワシごぼうバーグ	さつまじる ふくまめ	MILK	**こめ**　あぶら パンこ　さとう **<u>さつまいも</u>**	イワシ　とりにく ソイチーズ　とうにゅう ぶたにく　**みそ**　とうふ ぎゅうにゅう	ごぼう　にんじん ながねぎ　**<u>だいこん</u>** **<u>にんじん</u>**　こんにゃく こまつな	659	28.3	19.4	1.6
5	月	むぎごはん	ニラレバいため	はるさめスープ ぽんかん	MILK	**こめ**　むぎ あぶら　かたくりこ マロニー	ぶたレバー　ベーコン ぎゅうにゅう	ニラ　もやし　にんじん こまつな　たけのこ しめじ　ぽんかん	614	24.6	16.1	1.8
6	火	むぎごはん	しろみざかなの ねぎソースかけ	こまつなのいそあえ さといものみそしる	MILK	**こめ**　むぎ　あぶら かたくりこ　さとう さといも	メルルーサ　のり　**みそ** あぶらあげ　かつおぶし にぼし　ぎゅうにゅう	**はねぎ　<u>こまつな</u>** えのきだけ　しめじ しょうが	614	25.6	18.9	2.0
7	水	ガーリックライス	コーンフレークチキン	ミネストローネ ちばにんじんゼリー	MILK	**こめ**　むぎ　あぶら ﾉｿｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ｺｰﾝﾌﾚｰｸ　さとう	とりにく　ウインナー ぎゅうにゅう	にんにく　コーン にんじん　たまねぎ トマト　セロリ	644	23.5	21.6	1.9
8	木	ごはん	サバのみそに	さわにわん だいがくいも	MILK	**こめ**　さとう かたくりこ　ごま **<u>さつまいも</u>**　あぶら	サバ　**みそ**　ぶたにく かつおぶし　こんぶ ぎゅうにゅう	**にんじん　<u>だいこん</u>** たけのこ　ごぼう こまつな　えのきだけ	710	25.3	20.4	2.0
9	金	おまめのドライカレーライス		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　さとう	だいず　ひよこまめ ぶたにく　ひじき ハム　ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ ほうれんそう　トマト にんにく　きゅうり	609	23.9	16.3	1.8
13	火	むぎごはん	あかうおのたつたあげ（秋田県の郷土料理）	きりたんぽじる プチみかんゼリー	MILK	**こめ**　むぎ あぶら　かたくりこ きりたんぽ	あかうお　とりにく かつおぶし　にぼし ぎゅうにゅう	**にんじん**　まいたけ ごぼう　**ながねぎ** せり　しょうが	630	24.6	16.2	1.6
14	水	スパゲッティーミートソース		ブロッコリーサラダ ガトーショコラ	MILK	スパゲッティー あぶら　さとう ガトーショコラ	ぶたにく　だいず ツナ　ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ トマト　マッシュルーム ブロッコリー　キャベツ	611	26.1	23.7	1.8
15	木	マーボードウフどん		キムチスープ フルーツしらたま	MILK	**こめ**　むぎ　あぶら さとう　かたくりこ しらたまだんご	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 はくさいキムチ　こまつな キャベツ　しめじ	654	27.9	15.2	1.9
16	金	ごはん	いもに	ほうれんそうのごまあえ チーズ	MILK	**こめ**　あぶら さといも　さとう ごま	ぶたにく　チーズ ぎゅうにゅう	**<u>にんじん</u>**　しいたけ ごぼう　こんにゃく **<u>ほうれんそう</u>**　もやし	601	22.9	15.4	1.5
19	月	れんこんピラフ	マグロカツ	マカロニサラダ カレースープ	MILK	**こめ**　むぎ あぶら　マカロニ	ベーコン　マグロカツ ウインナー ぎゅうにゅう	**れんこん　にんじん** きゅうり　コーン キャベツ　たまねぎ	619	20.8	20.7	2.0
20	火	ごはん	あつあげとだいこんの オイスターに	きりぼしだいこんの ごまあえ はるか	MILK	**こめ**　あぶら さとう　ごま	あつあげ　ぶたにく ツナ　ぎゅうにゅう	**<u>だいこん</u>**　にんじん きりぼしだいこん ほうれんそう　はるか	624	23.6	18.3	1.4
21	水	むぎごはん	アジの ごまだれかけ	はるさめサラダ さつまいものみそしる	MILK	**こめ**　むぎ　ごま あぶら　さとう **<u>さつまいも</u>**	アジ　ハム　わかめ **みそ**　かつおぶし にぼし　ぎゅうにゅう	にんじん　キャベツ きゅうり　しめじ にんにく　しょうが	632	26.7	16.4	2.1
22	木	からっとごはん		ジャコサラダ とんじる	MILK	**こめ**　むぎ　あぶら かたくりこ　ごま さとう　さといも	とりにく　しらす　**みそ** ぶたにく　かつおぶし にぼし　ぎゅうにゅう	**<u>こまつな</u>**　キャベツ コーン　**ながねぎ** **にんじん　<u>だいこん</u>** ごぼう　こんにゃく	650	27.4	21.8	2.2
26	月	ピザトースト	ふゆやさいの シチュー	にんじんサラダ ヨーグルト	MILK	しょくパン　あぶら こめこ　さとう	ウインナー　ソイチーズ とりにく　とうにゅう ツナ　ヨーグルト ぎゅうにゅう	ピーマン　たまねぎ コーン　マッシュルーム **<u>にんじん</u>**　かぶ　しめじ ブロッコリー　セロリ	604	26.3	24.0	2.1
27	火	むぎごはん	メダイのごまみそやき	れんこんのきんぴら けんちんじる しらぬい	MILK	**こめ**　むぎ ごま　あぶら さとう　さといも	メダイ　**みそ**　ちくわ とうふ　かつおぶし こんぶ　ぎゅうにゅう	**れんこん　にんじん** こまつな　**<u>だいこん</u>** ごぼう　こんにゃく **ながねぎ**　しらぬい	620	26.6	15.2	2.2
28	水	ごはん	とりにくと だいずのにこみ	うめおかかサラダ チーズ	MILK	**こめ**　あぶら さとう	とりにく　だいず かつおぶし　チーズ ぎゅうにゅう	たけのこ　しいたけ **<u>にんじん</u>**　こんにゃく ごぼう　うめぼし キャベツ　きゅうり	629	27.8	19.7	1.9
29	木	ハヤシライス		ポパイポテトサラダ はちみつレモンゼリー	MILK	**こめ**　むぎ　あぶら **こめこ**　さとう じゃがいも ﾉｿｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	ぶたにく　ハム ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ トマト　マッシュルーム セロリ　グリンピース ほうれんそう　にんにく	676	22.7	14.0	1.5

★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。

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	636	25.4	18.5	1.8
基準値(３,４年生)	650	25.8	18.0	2.0

【学校給食物価高騰対策支援事業について（市による給食米・パンの調達）】

物価高騰に伴う給食食材費の値上がりの影響で、現状の給食費で食材をまかなうことが大変厳しい状況になっていました。このため、佐倉市では国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用して、令和６年３月まで、給食で提供する米とパンを、保護者が負担する給食費に代わり、市が公費で調達することとなりました。これにより、給食費を値上げすることなく、これまでと同様の美味しい給食を子どもたちに提供しています。