家庭数

## 



令和5年度 佐倉市立青菅小学校

					ききらいをしないで食 				佐倉市立青菅小学校 栄養価(3・4年生			
	<b>k</b>		こんだて	8 <b>)</b> ()	ŧ	おもなざいり きいろ あか		みどり	末食 エ ネ	<b>油</b> (3		=生)
ひ	うび	しゅしょく <b>主 食</b>	しゅさい <b>主 菜</b>	ふくさい <b>副菜・デザート</b>	ゆうにゅう	ねつ・ちから になるはたらき	ち・にく・ほね をつくるはたらき	からだのちょうしを ととのえるはたらき	*  *  kcal	ぱ く 質	脂 質 g	相当量
2	月	むぎごはん	モウカザメの たつたあげ	きりぼしだいこんの にもの さつまいものみそしる	+ -	<b>こめ</b> 佐倉産の むぎ かたくりこ あぶら さつまいも	モウカザメ あぶらあげ わかめ かつおぶし みそ にぼし ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん ごぼう しめじ しょうが			19.8	
3	火	きなこあげパン	ポークビーンズ	コールスローサラダ		ツイストパン あぶら さとう <b>じゃがいも</b>	きなこ ぶたにく いんげんまめ ぶたレバー ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ <b>トマト</b> グリンピース キャベツ <b>きゅう</b> り	603	3 23.8	24.0	2.0
4	水	むぎごはん	イワシハンバーグ	マカロニサラダ とんじる		<b>こめ</b> むぎ あぶら マカロニ <u><b>さといも</b></u> /ソエッグマヨネーズ	イワシハンバーグ ハム ぶたにく <b>みそ</b> とうふ かつおぶし にぼし ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり たまねぎ コーン ごほ こんにゃく だいこん こまつな ながねぎ	fう <sub>620</sub>	27.0	15.3	2.2
5	木	ツナライス	とりにくの レモンやき	ミネストローネスープ ちばにんじんゼリー		<b>こめ</b> むぎ あぶら さとう <u>じゃがいも</u>	ツナ とりにく レンズまめ ウインナー ぎゅうにゅう	にんじん レモン <b>トマト</b> セロリ たまねぎ にんにく	605	26.6	17.7	2.1
6	金	マーボードウフどん		ワンタンスープ ベビーパイン		<b>こめ</b> むぎ あぶら さとう ごま ワンタンのかわ	とうふ ぶたにく ぶたレバー <b>みそ</b> ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しいたけ ニラ しめじ こまつな たけのこ	610	25.2	16.1	2.2
10	火	れんこんピラフ	マグロカツ	カレースープ てつ ブルーベリーゼリー	_	<b>こめ</b> むぎ あぶら さとう	ベーコン マグロカツ ウインナー ぎゅうにゅう	<b>れんこん</b> キャベツ にんじん たまねぎ コーン ブルーベリー	636	19.8	20.7	2.1
11	水	ごはん	とりにくと さといものにもの	ジャコサラダ なし		<b>こめ</b> あぶら さとう <u>さといも</u> ごま	とりにく しらす ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ しいたけ いんげん こまつな キャベツ	605	5 22.2	15.0	1.2
12	木	さつまいもごはん	サバのカレーやき	れんこんのきんぴらいためやさいのみそしる		<b>こめ</b> むぎ ごま さつまいも あぶら さとう	サバ かつおぶし <b>みそ</b> にぼし ぎゅうにゅう	たまねぎ <b>れんこん</b> にんじん だいこん ごぼう しめじ もやし		22.7	22.9	2.2
13	金	むぎごはん	とりにくのからあげ	なっとうあえ なめこじる		<b>こめ</b> むぎ あぶら かたくりこ	とりにく なっとう とうふ <b>みそ</b> にぼし かつおぶし ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん なめこ ながねぎ	, 602	28.5	16.7	2.1
16	月	ごはん	とさに	こまつなのいそあえ ぶどう		<b>こめ</b> あぶら さとう	ぶたにく さつまあげ わかめ かつおぶし のり ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ こんにゃく こまつな えのきだけ ぶどう	599	24.7	13.6	1.5
17	火	ビビンバ		もずくのスープ アンニンドウフ		<b>こめ</b> むぎ ごま あぶら さとう	ぶたにく <b>みそ</b> もずく ぎゅうにゅう	こまつな にんじん もやし ながねぎ えのきだけ パイン も		24.0	14.4	2.1
18	水	ごはん	きびなごの カリカリフライ	にくじゃが きりぼしだいこんの サラダ		<b>こめ</b> あぶら <u>じゃがいも</u> さとう ごま	きびなごフライ ぶたにく かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん <b>きゅうり</b> きりぼしだいこ		24.5	17.5	1.4
19	木	チキンカレーライス		ひじきのマリネ ぶどうゼリー		<b>こめ</b> むぎ <u>じゃがいも</u> あぶら さとう	とりにく ベーコン 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 <b>きゅう</b> り	631	22.3	17.0	2.2
20	金	ごはん	カツオの ケチャップソース	ポテトサラダ ABCスープ		<b>こめ</b> かたくりこ あぶら さとう ごま <b>じゃがいも</b>	カツオ ハム ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん <b>きゅうり</b> ほうれんそう たまねき セロリ コーン	635	27.5	17.5	1.8
23	月	ごはん	あつあげとだいこんの にもの	ツナとやさいのごまあえ りんご		<b>こめ</b> あぶら さとう ごま	あつあげ ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん しらたき ほうれんそう もやし りんこ	617	23.2	18.3	1.3
24	火	ガーリックライス	こめこのシチュー	れんこんとひじきの サラダ ヨーグルト		<b>こめ</b> むぎ あぶら <u>じゃがいも</u> <b>こめこ</b> さとう //)エッグマヨネーズ	とりにく とうにゅう ひじき ヨーグルト ぎゅうにゅう	コーン にんにく にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ <b>れんこん きゅうり</b>	628	23.1	17.1	1.9
25	水	むぎごはん	サバのみそに	ゆでブロッコリー けんちんじる		<b>こめ</b> さとう <b>さといも</b> あぶら	サバ とうふ こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	ブロッコリー ごぼう にんじん <b>だいこん</b> こんにゃく ながねぎ	630	24.0	21.3	2.1
26	木	ごはん	にくどうふ	うめおかかサラダ かき		<b>こめ</b> あぶら さとう	やきどうふ ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ いんげん しらたき キャベツ うめ <b>きゅう</b>		25.8	15.5	1.5
27	金		<u> </u>	さつまいもとだいずの かりんとうあげ はちみつレモンゼリー		うどん あぶら さつまいも さとう	あぶらあげ とりにく わかめ かつおぶし だいす ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ながねぎ しめじ ごぼう	656	24.1	21.5	16.0
30	月	まいたけごはん	あかうおの ねぎみそやき	さつまじる みかん		<b>こめ</b> むぎ あぶら さとう さつまいも	あぶらあげ あかうお ぶたにく とうふ <b>みそ</b> かつおぶし ぎゅうにゅう	まいたけ はねぎ にんじん だいこん こんにゃく ごぼう こまつな ながねぎ	606	27.1	14.4	2.3
31	火	ハヤシ	シライス	かぼちゃサラダ ミックスベリーゼリー		<b>こめ</b> むぎ あぶら さとう <b>こめこ</b> ハソエッグ マヨネーズ	ぶたにく ぶたレバー ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ <b>トマト</b> マッシュルーム セロリ <b>かほちゃ</b> きゅう		3 21.7	15.7	1.3
<b>★</b> 材料	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。								620	24.3	17.7	1.9
★おもなざいりょうの <b>太字の食材は佐倉市産</b> で、 <u>下線は結び合い農園の有機野菜</u> です。								基準値(3,4年生)	650	25.8	18.0	2.0
【十7届百1、】								·		1	1	1

## 【お願い】

- \*衛生対策・感染症予防のため、給食の時間は給食当番以外の児童もマスクを着用しますので、ご用意をお願いします。
- \*給食当番の白衣は、食品を扱う際に着用すること、香料に過敏な児童がいるため、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用は控えてください。