家庭数

令和５年１１月　よていこんだてひょう

＊今月の給食目標＊　『　感謝して食べよう　』

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	水	マーボードウフどん		ちゅうかスープ りんご		**こめ** 佐倉産の 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** 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	604	25.2	17.4	2.3
2	木	東京都の郷土料理 ふかがわめし	とさに	ごまネーズサラダ		**こめ** むぎ あぶら　さとう ごま	あさり　あぶらあげ さつまあげ　ぶたにく わかめ　かつおぶし ぎゅうにゅう	ごぼう　にんじん たけのこ　こんにゃく **キャベツ　きゅうり**	612	27.0	16.7	2.0
6	月	ガーリックライス	しろみざかなの チーズやき	カレースープ ヨーグルト		**こめ** むぎ　あぶら かたくりこ じゃがいも	メルルーサ　ソイチーズ ウインナー　ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんにく　コーン ピーマン　たまねぎ マッシュルーム にんじん　ほうれんそう	628	24.8	18.1	1.8
7	火	ミートソースペンネ		チキンナゲット ポテトサラダ		ペンネマカロニ あぶら　さとう じゃがいも ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	ぶたにく　ぶたレバー チキンナゲット　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　**きゅうり**　コーン	610	28.9	23.4	1.6
8	水	ごはん	イワシのたつたあげ	こまつなのいそあえ さつまじる		**こめ** あぶら さとう　さとう **さつまいも**	イワシ　のり　とうふ ぶたにく　**みそ**　にぼし かつおぶし　ぎゅうにゅう	**こまつな**　えのきだけ にんじん　**だいこん** ごぼう　ながねぎ	663	28.3	21.0	2.3
9	木	ごはん	にくどうふ	ツナとやさいの ごまあえ みかん		**こめ** さとう ごま	やきどうふ　ぶたにく ツナ　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん いんげん　ほうれんそう きりぼしだいこん　みかん	670	28.4	16.4	1.4
10	金	カツカレーライス		ひじきのマリネ ラフランスゼリー		**こめ** むぎ　あぶら じゃがいも　さとう	ヒレカツ　ベーコン ひじき　ハム ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ りんご　にんにく しょうが　**きゅうり**	663	22.2	19.1	2.2
14	火	キムチチャーハン	佐倉ぎょうざ	もずくのスープ アンニンドウフ		**こめ** むぎ　ごま あぶら　さとう	ぶたにく　もずく アンニンゼリー ぎゅうにゅう	はくさいキムチ　にんじん こまつな　ながねぎ えのきだけ　もも　みかん	604	20.3	15.4	1.9
15	水	さつまいもごはん	アジのねぎみそやき	きりぼしだいこんの にもの すましじる		**こめ** むぎ　ごま **さつまいも** さとう　あぶら	アジ　**みそ**　あぶらあげ かまぼこ　かつおぶし こんぶ　ぎゅうにゅう	**はねぎ**　きりぼしだいこん ごぼう　にんじん　しめじ こまつな　ながねぎ	602	26.8	15.1	2.2
16	木	城下町佐倉・江戸ぐるめ ごはん	あつあげとだいこんの にもの	ごしきあえ さくらじょうもなか		**こめ** あぶら　ごま さとう　もなかのかわ **さつまいも**	あつあげ　ぶたにく かまぼこ　とうにゅう ぎゅうにゅう	**だいこん**　にんじん しらたき　ほうれんそう きりぼしだいこん　**キャベツ**	641	22.5	18.7	1.4
17	金	きなこあげパン	さつまいもの こめこシチュー	れんこんとひじきの サラダ りんご		ツイストパン　**こめこ** あぶら　さとう **さつまいも** ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	きなこ　とりにく とうにゅう　ひじき ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ ブロッコリー　しめじ **れんこん**　えだまめ **きゅうり**　りんご	602	23.2	21.5	2.0
20	月	ごはん	とりにくとさといもの にこみ	ジャコサラダ ちばにんじんゼリー		**こめ** あぶら **さといも**　さとう ごま	とりにく　しらす ぎゅうにゅう	**にんじん**　たけのこ いんげん　しいたけ こまつな　**キャベツ**	601	22.3	15.4	1.3
21	火	れんこんピラフ	シイラのフライ	ブロッコリーサラダ ミネストローネ		**こめ** むぎ　あぶら てんぷらこ　パンこ さとう　じゃがいも	ベーコン　シイラ ツナ　ウインナー ぎゅうにゅう	**れんこん**　ブロッコリー **キャベツ**　**きゅうり** コーン　たまねぎ **トマト**　セロリ　**にんじん**	647	24.5	20.6	2.3
22	水	ビビンバ		ワンタンスープ はちみつレモンゼリー		**こめ** むぎ　ごま あぶら　さとう ワンタンのかわ	ぶたにく　**みそ** ベーコン　ぎゅうにゅう	こまつな　**にんじん** もやし　たけのこ チンゲンサイ　しめじ	635	22.8	14.5	2.1
24	金	11月24日は「和食の日」 ごはん	サバのみそに	けんちんじる みかん		**こめ** さとう あぶら　**さといも**	サバ　**みそ**　とうふ かつおぶし　こんぶ ぎゅうにゅう	こまつな　**にんじん** **だいこん**　こんにゃく ごぼう　ながねぎ　みかん	639	24.9	17.3	1.8
27	月	ごもくうどん		みそグラタン さつまいもとくりの タルト		うどん　**さといも** こめこ　あぶら タルト	とりにく　あぶらあげ かつおぶし　にぼし　**みそ** あつあげ　とうにゅう ソイチーズ　ぎゅうにゅう	**にんじん**　**だいこん** ごぼう　ながねぎ　しめじ こまつな　**キャベツ**	656	25.1	25.1	2.2
28	火	ごはん	しろみざかなの ねぎソースかけ	とんじる ベビーチーズ		**こめ** あぶら かたくりこ さとう　**さといも**	メルルーサ　ぶたにく とうふ　**みそ**　かつおぶし にぼし　ぎゅうにゅう	**はねぎ**　**にんじん** **だいこん**　こんにゃく ごぼう　こまつな	623	27.9	18.7	2.0
29	水	お豆のドライカレーライス		マカロニサラダ りんごゼリー		**こめ** むぎ あぶら　マカロニ ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	ひよこまめ　だいず ぶたにく　ハム ぎゅうにゅう	**にんじん**　たまねぎ トマト　ほうれんそう **きゅうり**　コーン	626	23.6	16.0	1.3
30	木	むぎごはん	ニラレバいため	はるさめスープ		**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** たけのこ　はくさい しめじ　にんにく	594	24.0	16.0	1.8
								今月の平均値	627	24.8	18.2	1.9
								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、**下線は結び合い農園の有機野菜**です。

佐倉は、昔から江戸を支えた町として、近郊の成田・佐原・銚子と共に栄えてきました。また、平成28年4月には「北総四都市江戸紀行・江戸を感じる北総の町並み」として日本遺産にも選ばれました。

佐倉市には、佐倉藩の藩政改革制定日に由来する「佐倉市教育の日」（11月16日）があります。この日に合わせ佐倉市の小中学校では、ゆかりのある江戸の食文化を知り、郷土への愛着を深めることを目的とした給食を**「城下町佐倉・江戸ぐるめ」**として実施します。