家庭数

令和５年９月　よていこんだてひょう

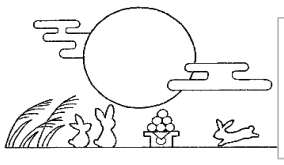
＊今月の給食目標＊　『　じょうぶな身体をつくろう　』

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
4	月	なつやさいのカレーライス		ひじきのマリネ アップルシャーベット		**こめ**（佐倉産の） むぎ　あぶら さとう	とりにく　ひじき ハム　ぎゅうにゅう	かぼちゃ　ピーマン トマト　なす　にんじん たまねぎ　りんご きゅうり	607	22.4	16.4	2.0
5	火	チンジャオロースどん		ワンタンスープ れいとうみかん		**こめ**　むぎ あぶら　さとう かたくりこ　ごま	ぶたにく　ワンタン ぎゅうにゅう	ピーマン　たけのこ にんじん　たまねぎ こまつな　しめじ　みかん	605	24.3	15.4	1.9
6	水	ごはん	にくどうふ	うめおかかサラダ ぶどうゼリー		**こめ**　さとう あぶら	やきどうふ　ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん しらたき　いんげん キャベツ　きゅうり	623	25.7	15.5	1.6
7	木	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 **じゃがいも**	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 **トマト**　グリンピース にんにく　キャベツ きゅうり　コーン	613	24.0	24.6	2.0
8	金	ごはん	イナダのたつたあげ	けんちんじる きょほう		**こめ**　かたくりこ あぶら　**さといも**	イナダ　とうふ かつおぶし　こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん　だいこん こまつな　こんにゃく ごぼう　ながねぎ　ぶどう	634	23.6	22.1	1.5
11	月	キムチチャーハン	佐倉ぎょうざ	はるさめスープ アンニンドウフ		**こめ**　むぎ　ごま さとう　あぶら マロニー	ぶたにく　ぎょうざ ベーコン　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 たけのこ　しめじ チンゲンサイ　パイン　もも	636	21.1	16.9	2.0
12	火	ごはん	アカウオの ねぎソースかけ	れんこんのきんぴら さわにわん		**こめ**　むぎ あぶら　かたくりこ さとう　ごま	アカウオ　ぶたにく かつおぶし　こんぶ ぎゅうにゅう	はねぎ　**れんこん** だいこん　えのきだけ ごぼう　にんじん たけのこ　こまつな	616	24.3	18.4	1.7
13	水	ツナライス	じゃがいもとなすの グラタン	ＡＢＣスープ		**こめ**　むぎ　**こめこ** **じゃがいも** あぶら　マカロニ	ぶたにく　ぶたレバー ソイチーズ　ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん　**なす**　トマト たまねぎ　ほうれんそう セロリ　コーン	638	25.2	21.5	2.1
14	木	ひやしにくみそうどん（カミカミメニュー）		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　さとう かたくりこ あぶら　さつまいも	ぶたにく　みそ だいず　ぎゅうにゅう	にんじん　きゅうり もやし　たけのこ しいたけ　ながねぎ	620	23.2	17.7	1.8
15	金	ごはん	サバのカレーやき	はるさめサラダ さつまじる きょほう		**こめ**　マロニー あぶら　さとう さつまいも	サバ　ハム　とうふ ぶたにく　かつおぶし みそ　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん きゅうり　キャベツ こまつな　だいこん ごぼう　こんにゃく	669	26.2	22.2	2.1
19	火	ごはん	とりにくのからあげ	なっとうあえ なめこじる		**こめ**　かたくりこ あぶら	とりにく　なっとう とうふ　かつおぶし みそ　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	606	28.5	17.2	2.1
20	水	マーボードウフどん		キムチスープ 佐倉のなし		**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 はくさいキムチ　しめじ キャベツ　こまつな	603	27.7	15.1	2.4
21	木	ごはん（カミカミメニュー）	カツオの ごまだれかけ	こまつなのいそあえ とんじる		**こめ**　むぎ　ごま かたくりこ　あぶら さとう　**さといも**	カツオ　のり　ぶたにく とうふ　かつおぶし にぼし　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 こんにゃく　にんにく	617	30.3	15.6	1.8
22	金	ハヤシライス		ポテトサラダ ちばにんじんゼリー		**こめ**　むぎ あぶら　さとう **こめこ**　**じゃがいも**	ぶたにく　ぶたレバー ハム　ぎゅうにゅう	にんじん　にんにく **トマト**　マッシュルーム グリンピース　たまねぎ **きゅうり**　コーン	627	23.3	15.2	1.4
25	月	ごはん	あつあげとやさいの みそいため	わかめスープ ブルーベリーゼリー		**こめ**　あぶら さとう かたくりこ　ごま	あつあげ　ぶたにく みそ　わかめ ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ ピーマン　しいたけ たけのこ　しめじ	604	23.3	16.4	2.0
26	火	むぎごはん	モウカザメのフライ	にんじんサラダ いためやさいの みそしる		**こめ**　むぎ あぶら　てんぷらこ パンこ　さとう	モウカザメ　ツナ かつおぶし　にぼし みそ　ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ セロリ　**きゅうり** ごぼう　こまつな もやし　しめじ	640	26.4	10.7	1.8
27	水	れんこんピラフ	コーンフレークチキン	ミネストローネスープ ベビーパイン		**こめ**　むぎ　あぶら コーンフレーク パンこ　**じゃがいも**	ベーコン　とりにく ノンエッグマヨネーズ ウインナー　ぎゅうにゅう	**れんこん**　にんじん たまねぎ　**トマト** セロリ　にんにく	664	24.9	22.7	2.1
28	木	ホイコーローどん		ぎょうざスープ ヨーグルト		**こめ**　むぎ あぶら　さとう かたくりこ　ごま	ぶたにく　ぎょうざ わかめ　ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん　キャベツ ピーマン　パプリカ ながねぎ　しめじ こまつな　たまねぎ	639	27.1	15.6	2.0
29	金	ごはん（十五夜メニュー）	きびなごの カリカリフライ	いもたき（愛媛県の郷土料理） おつきみゼリー		**こめ**　あぶら **さといも**　さとう しらたまだんご	きびなごフライ とりにく　あぶらあげ ぎゅうにゅう	こんにゃく　にんじん だいこん　ながねぎ こまつな　ごぼう	643	22.8	17.5	0.9
								今月の平均値	626	24.9	18.2	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、下線は結び合い農園の有機野菜です。



9月29日は、一年の中で月が一番きれいに見える十五夜「中秋の名月」とも呼ばれています。すすきやお団子をお供えして、豊作を願って収穫に感謝する行事です。芋の収穫時期でもあるので、地域によっては「芋名月」といって、里芋をお供えして里芋料理を食べる習慣があります。