家庭数配布

9がつのよていこんだてひょう

裏にレシピがあるよ！

令和5年度　September

佐倉市立佐倉小学校

日付	曜日	しゅしょく	牛乳	おかず	おもなざいりょう あかいろのしょくひん 血・肉・骨をつくる	みどりいろのしょくひん 体の調子をととのえる	きいろのしょくひん 熱・力のもとになる	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 ドライカレーライス	○	みそドレッシングサラダ もものタルト	ぎゅうにゅう とりにく **みそ**	たまねぎ にんじん ナス ピーマン トマト コーン レーズン キャベツ キュウリ もやし もも	**こめ** むぎ あぶら ジャガイモ カレールゥ ごま さとう タルト	731 24.7	22.1 1.98
5	火	むぎごはん	○	にくじゃが きりぼしだいこんのごまあえ だいずのカリカリあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ だいず あおのり	たまねぎ にんじん きぬさや ほうれんそう きりぼしだいこん しょうが	**こめ** むぎ あぶら ごま ジャガイモ さとう	686 25.1	22.7 1.72
6	水	セルフ ハンバーガー	○	クラムチャウダー ミニトマト とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく おから とうにゅう あさり ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ トマト	パン パンこ あぶら マーガリン なまクリーム ジャガイモ こめこ パンナコッタ	602 27.4	21.5 2.67
7	木	ぶたキムチどん	○	キュウリのサッパリあえ スーミータン 大島梨園のなし	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	キャベツ しいたけ はくさいキムチ **こまつな** ねぎ コーン キュウリ しょうが もやし なし	**こめ** むぎ あぶら でんぷん さとう	575 26.4	13.1 2.42
8	金	**愛媛県の郷土料理** **とりにくと きりぼしのまぜごはん**	○	**アジのなんばんづけ** **いもたき風みそしる** **ミニみかんゼリー**	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ アジ なまあげ **みそ**	にんじん しいたけ ごぼう きりぼしだいこん たまねぎ こまつな ねぎ りんご	**こめ** むぎ さとう でんぷん あぶら さといも しらたま	676 30.6	19.4 2.56
		☆☆☆ **学校集金口座振替日です　残高の確認をお願いします** ☆☆☆							
11	月	むぎごはん	○	ごまダレやきにく むげんピーマン　**朝ベジメニュー** じゃがいものみそしる　ぶどう	ぎゅうにゅう ぶたにく **みそ** ツナ かつおぶし あぶらあげ	たまねぎ ピーマン パプリカ えのきたけ しょうが にんにく こまつな ぶどう	**こめ** むぎ はちみつ ごま さとう あぶら ジャガイモ	627 32.2	16.5 2.39
12	火	あおなごはん	○	サケのちゃんちゃんやき のっぺいじる わらびもち	ぎゅうにゅう サケ **みそ** とりにく ちくわ なまあげ きなこ	だいこんのは キャベツ にんじん もやし ピーマン だいこん こまつな ねぎ	**こめ** むぎ でんぷん ごま さといも あぶら わらびもち	656 30.2	18 2.69
13	水	テーブルロールパン	○	ポークビーンズ ひじきのマリネ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく てぼうまめ チーズ ひじき ヨーグルト ベーコン	たまねぎ にんじん キュウリ だいこん トマト	パン なまクリーム あぶら ジャガイモ さとう	615 24.5	20.2 2.59
14	木	ごはん	○	ナスのはさみあげ おろしあえ ひややっこ　フルーツゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ とうふ	ナス ねぎ だいこん **こまつな** キャベツ もやし	**こめ** あぶら でんぷん さとう ゼリー	616 22.1	17.4 1.96
15	金	ちゅうかどん	○	あげギョウザ とうふとコーンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく エビ イカ うずらたまご とりにく とうふ	キャベツ にんじん たまねぎ コーン たけのこ きぬさや しいたけ ほうれんそう きくらげ	**こめ** むぎ でんぷん あぶら ギョウザ	666 30.3	22.4 2.83
19	火	むぎごはん	○	アジのさんがやき きりぼしだいこんのにもの キャベツのみそしる　ぶどう	ぎゅうにゅう アジ とりにく **みそ** あぶらあげ なまあげ	にんじん ピーマン ねぎ きりぼしだいこん しいたけ キャベツ えのきたけ ぶどう	**こめ** むぎ けしのみ でんぷん さとう あぶら ごま	615 28.8	17 2.46
		☆☆☆ **学校集金口座再振替日です　残高の確認をお願いします** ☆☆☆							
20	水	エビピラフ	○	**ハリーポッターのシェパードパイ** だいこんじゃこサラダ　**本の世界より**	ぎゅうにゅう エビ ぶたにく ぎゅうにく チーズ ちりめんじゃこ とうにゅう	たまねぎ ピーマン にんじん トマト キャベツ キュウリ	こめ むぎ マーガリン あぶら ジャガイモ ごま	738 29.3	18.2 2.18
21	木	むぎごはん	○	マーボーどうふ つぼづけあえ おふラスク	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ **みそ**	にんじん しいたけ にら ねぎ たけのこ しょうが キャベツ キュウリ つぼづけ	**こめ** むぎ さとう でんぷん あぶら ごま ふ マーガリン	658 26.1	23.3 2.17
22	金	アサリのトマト ソーススパゲティ	○	まめまめサラダ あげじゃがいも アセロラミルクゼリー	ぎゅうにゅう あさり ぶたにく チーズ ミックスビーンズ ツナ	たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ キュウリ コーン	スパゲティ あぶら ノンエッグマヨネーズ ジャガイモ ゼリー	627 25.5	22.7 2.17
25	月	ハヤシライス	○	にんじんサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ トマト セロリ キュウリ ばなな みかん もも パイン	**こめ** むぎ ハヤシルゥ ジャガイモ デミソース さとう あぶら	677 23.2	18.7 2.07
26	火	ぎゅうごぼうごはん	○	あつあげのみそでんがく ごしきあえ みかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまあげ とりにく **みそ** ハム たまご	ごぼう にんじん にら ほうれんそう きりぼしだいこん みかん	**こめ** むぎ さとう ごま あぶら	638 27.1	23.7 2.32
27	水	セサミトースト	○	コーンチャウダー もやしとりにくのサラダ ミニぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん コーン チンゲンサイ もやし キュウリ	パン **こめこ** マーガリン ジャガイモ なまクリーム ゼリー ごま さとう	657 21.6	27.8 2.54
28	木	のざわなチャーハン	○	レバーとだいずのケチャップあえ とりにくとキャベツのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー だいず とりにく	のざわな にんじん **ねぎ** もやし しょうが ほうれんそう たまねぎ しいたけ キャベツ バナナ	**こめ** むぎ あぶら でんぷん さとう はるさめ	641 24.6	20.2 2.67
29	金	**9/29(金)十五夜です** むぎごはん	○	サバのカレーやき こぎつねあえ いものこじる　おつきみゼリー	ぎゅうにゅう サバ あぶらあげ ぶたにく **みそ**	たまねぎ **こまつな** キャベツ ごぼう ねぎ にんじん まいたけ だいこん	**こめ** むぎ ごま さとう さといも ゼリー	669 27.7	21.9 2.17
							当月平均	651/26.7	20.3/2.3
							学校給食摂取基準	650 21.1～ 32.5	14.4～ 21.6 2以下

※材料の都合により、献立が変更になる場合があります。
※**太字**の食材は佐倉市や周辺の市でとれたものを使用しています。
※『ハリーポッターの秘密の部屋』より、イギリスの家庭料理「シェパードパイ」を出します。お楽しみに。

活気に満ちた子供たちの元気な声とともに、９月が始まりました。
厳しい暑さと学校が始まったことによる疲れから、子供たちは体調を崩しやすくなっています。夏休みのゆっくりした生活から、学校のある生活へからだのリズムを戻すため、まずは早寝、早起きを心がけ、疲れたらしっかり休息をとるようにしましょう。

生活リズムを整えよう!!

９月29日は『十五夜』です

「お月見」は、『十五夜』(旧暦の8月15日。『中秋の名月』ともいう)と『十三夜』(旧暦の9月13日。『後の名月』)に行われている秋の行事です。ススキや月見団子、里芋などを供え、空に浮かぶ満月を眺めます。今年の十五夜は9月29日。澄み渡る夜空に美しい満月が見られるといいですね。