家庭数配布

令和５年度　October

10がつのよていこんだてひょう

裏にレシピがあるよ！

朝ベジしよう！

佐倉市立佐倉小学校

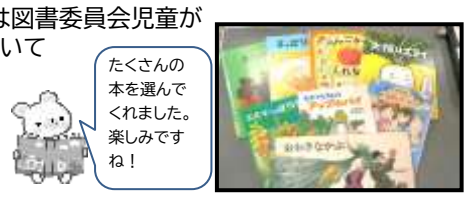
日付	曜日	しゅしょく	牛乳	おかず	おもなざいりょう あかいろのしょくひん 血・肉・骨をつくる	みどりいろのしょくひん 体の調子をととのえる	きいろのしょくひん 熱・力のもとになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩相当量(g)
2	月	プルコギどん	○	キュウリのピリからづけ スーミータン みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	にんじん にら もやし たまねぎ **キュウリ** コーン しょうが みかん	**こめ** むぎ はちみつ あぶら でんぷん ごま	630 29.7	15.6 2.22
3	火	むぎごはん	○	じゃがいものそぼろに シャキッとあえ きなこもち	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ きなこ	たまねぎ にんじん しょうが キヌサヤ きりぼしだいこん はくさい ほうれんそう	**こめ** むぎ さとう あぶら ごま しらたま	684 24.7	15.3 2.09
4	水	ふきよせごはん	○	サケのもみじやき さつまじる りんご	ぎゅうにゅう とりにく サケ ぶたにく **みそ** あつあげ	しめじ にんじん だいこん ごぼう ねぎ **こまつな** りんご	**こめ** くり さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ	679 29.6	23.7 2.55
5	木	こくとうパン	○	チリコンカンスープ れんこんサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト **れんこん** キュウリ マッシュルーム パセリ	パン マーガリン **じゃがいも** さとう ノンエッグマヨネーズ	634 27.9	22.1 2.43
6	金	むぎごはん	○	ごまダレやきにく **つぼづけあえ**　いものこじる ミニぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく **みそ**	キャベツ キュウリ だいこん にんじん ねぎ ごぼう まいたけ こまつな つぼづけ	**こめ** むぎ ごま はちみつ さといも さとう ゼリー	600 27.9	15.7 2.21
		☆☆☆ **学校集金口座振替日です　残高の確認をお願いします** ☆☆☆							
10	火	ポークカレーライス	○	ひじきのマリネ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき チーズ とうにゅう	たまねぎ にんじん **キュウリ** だいこん しょうが バナナ	**こめ** むぎ あぶら カレールゥ **じゃがいも** さとう	679 22.2	20.1 1.71
11	水	**きつねうどん**	○	はくさいのおひたし だいがくいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ツナ	にんじん ほししいたけ ほうれんそう ねぎ **こまつな** はくさい	うどん さとう あぶら さつまいも ごま	589 21.1	21.3 2.16
12	木	むぎごはん	○	カレイのにつけ　チンゲンサイのあえもの **かぶとかぼちゃのみそしる** はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう カレイ のり あぶらあげ **みそ** ぶたにく	チンゲンサイ えのきたけ かぶ かぼちゃ たまねぎ にんじん **こまつな**	**こめ** むぎ さとう でんぷん ゼリー	691 27.2	15.1 2.77
17	火	**あきのミートソース スパゲティ**	○	シャキシャキサラダ こめこのマドレーヌ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ トマト ピーマン キュウリ キャベツ セロリ	スパゲティ あぶら じゃがいも **こめこ** マーガリン さとう	696 24.4	24.3 2.45
18	水	むぎごはん	○	とりにくとかぼちゃのごまみそがらめ アジのつみれじる みかん	ぎゅうにゅう とりにく アジ なまあげ **みそ**	かぼちゃ **だいこん** にんじん ねぎ にら しょうが みかん	**こめ** むぎ でんぷん **じゃがいも** あぶら ごま さとう さといも	682 27.4	17.9 1.74
19	木	ひじきごはん	○	ちぐさやき みそしらたまじる おちゃめなだいず	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ **みそ** チーズ ぶたにく だいず たまご	にんじん たまねぎ ほうれんそう だいこん **こまつな** ねぎ	**こめ** むぎ さとう しらたま あぶら **さといも**	664 32	21.6 2.82
		☆☆☆ **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	金	朝ベジメニュー むぎごはん	○	ジャーチャンどうふ *キャベツのしおこんぶあえ* **かき**	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ **みそ** しおこんぶ ツナ	ねぎ にんじん ほししいたけ たまねぎ キャベツ こまつな しょうが かき	**こめ** むぎ あぶら さとう じゃがいも ごま	627 25.7	19.4 1.79
23	月	むぎごはん	○	おからハンバーグ　きのこソース こふきいも グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう おから ツナ	だいこん たまねぎ パセリ ほうれんそう にんじん コーン えのきたけ しめじ しいたけ	**こめ** むぎ あぶら パンこ じゃがいも でんぷん	614 24.4	16.8 1.68
24	火	ふかがわごはん	○	とうふのかわりあげ **じゃがいものみそしる** ヨーグルトレーズン	ぎゅうにゅう あさり とうふ おから とりにく ひじき **みそ** あぶらあげ	ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ たまねぎ えのきたけ レーズン	**こめ** むぎ でんぷん あぶら さとう **じゃがいも**	612 22.8	19.8 3.01
25	水	茨城県の郷土料理 **むぎごはん なっとう**	○	**サバのハーブやき** **れんこんのきんぴら** **てづくりメロンゼリー**	ぎゅうにゅう なっとう サバ チーズ ぶたにく にゅうさんきんいんりょう	**れんこん** にんじん ごぼう パセリ にんにく	**こめ** むぎ パンこ あぶら ごま さとう ゼリー	713 30.8	20.6 1.3
26	木	ビビンバ	○	とうふとコーンのスープ やさいチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご **みそ** とうふ とりにく	ほうれんそう たまねぎ チンゲンサイ しいたけ コーン もやし にんじん かぼちゃ **れんこん**	**こめ** むぎ あぶら さとう ごま さつまいも	647 26.9	19.8 2.48
27	金	テーブルロールパン	○	あきのみのりシチュー てつちょきんサラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ハム チーズ	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ しいたけ キュウリ ほうれんそう パセリ みかん	パン マーガリン **こめこ** **さつまいも** ノンエッグマヨネーズ	599 22.6	22.6 2.45
30	月	むぎごはん	○	レバーとポテトのごまあえ のっぺいじる りんご	ぎゅうにゅう レバー とりにく ちくわ あつあげ	ほうれんそう **だいこん** にんじん ねぎ **こまつな** りんご	**こめ** むぎ あぶら でんぷん ごま さとう **さといも** **じゃがいも**	671 25.8	19 1.91
31	火	チキンライス	○	じゃがいものチーズやき ツナともやしのサラダ かぼちゃクリームもち	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ツナ チーズ	たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう コーン トマト	**こめ** むぎ **じゃがいも** あぶら マーガリン デザート	669 23.4	21 1.96
							当月平均	651/26.1	19.5/2.2
							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。

『読書の秋』と『食欲の秋』が給食でコラボします!

朝晩涼しくなり、秋の訪れを感じるようになってきました。給食で秋といえば、「食欲の秋」。10月の給食には、さつまいもやりんごといった、秋に旬を迎える食材を多く取り入れています。食材や料理をとおして秋を感じてもらえるとうれしく思います。そして「読書の秋」でもあることから、10、11月は図書委員会児童が選んだ「本に登場する料理や食材」が給食にも登場します!!　給食の時間には読み聞かせもしてくれる予定ですので、楽しみにしていてくださいね。みなさんも「食欲の秋」・「読書の秋」を共に楽しみましょう。

6日:「キャベツくん」より つぼづけあえ　11日:「めんたべよう！」より きつねうどん
12日:「おおきなかぶ」より かぶとかぼちゃの味噌汁　17日:「こまったさんのスパゲティ」より 秋のミートソーススパゲティ
20日:「さるかに合戦」より 柿　24日:「はなちゃんのみそ汁」より じゃがいもの味噌汁



たくさんの本を選んでくれました。楽しみですね！