家庭数配布

11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　November

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)
祝		**～佐倉小学校創立記念日　～**		人気の揚げパンでお祝いしましょう　給食委員会6年生が考えてくれたメニューです					
1	水	**あげパン**	○	**はくさいのクリームに** **みそドレッシングサラダ** **ルルとララのたんじょうせきゼリー** 朝ベジメニュー	ぎゅうにゅう きなこ とりにく チーズ **みそ**	たまねぎ **にんじん** はくさい コーン グリンピース キャベツ キュウリ もやし りんご	パン さとう あぶら **こめこ** ごま	680 24.9	24.1 2.52
2	木	**東京都の郷土料理** むぎごはん	○	ぶたすきやき こまつなのおひたし ごまだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ	はくさい ねぎ しいたけ ほうれんそう こまつな にんじん **キャベツ**	**こめ** むぎ さとう ごま しらたま	652 28.5	16.7 1.83
6	月	ごはん	○	こうやどうふのあげに ほうれんそうのいそあえ りんご	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ のり	にんじん ピーマン ねぎ ほうれんそう キャベツ りんご	**こめ** でんぷん さつまいも あぶら さとう ごま	633 21.1	18.1 1.39
7	火	ケチャップライス	○	***こめこのみそグラタン*** きりぼしだいこんのサラダ 図書館とコラボ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ **みそ** なまあげ かまぼこ	たまねぎ にんじん トマト キュウリ ほうれんそう キャベツ きりぼしだいこん コーン	**こめ** むぎ マーガリン **こめこ** あぶら ごま	652 25.5	24.9 2.2
8	水	あおなごはん	○	しろみざかなのなんばんづけ やまといものふわふわじる マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ホキ とりにく あぶらあげ	だいこんのは たまねぎ ごぼう にんじん **はねぎ** だいこん えのきたけ **こまつな**	**こめ** むぎ ごま あぶら でんぷん さとう **やまといも** ゼリー	629 27.6	16.5 2.16
9	木	ホイコーローどん	○	とりだんごスープ だいずのカレーあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく **みそ** とりにく とうふ だいず	**キャベツ** **にんじん** **ねぎ** ピーマン もやし はくさい **こまつな** しょうが	**こめ** むぎ あぶら でんぷん はるさめ	631 32.8	19.2 2.29
		☆☆☆　**十日市・学校集金口座振替日です　残高の確認をお願いします**　☆☆☆							
10	金	むぎごはん	○	**だいこんのべっこうに** なっとうあえ ふかしいも	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう ちりめんじゃこ かつおぶし	**だいこん** **にんじん** **こまつな** だいこんのは ほうれんそう もやし	**こめ** むぎ さとう あぶら さつまいも	650 22.6	16.2 1.71
13	月	チキンカレーライス	○	にんじんサラダ バナナ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ツナ	たまねぎ **にんじん** しょうが にんにく キュウリ セロリ バナナ	**こめ** むぎ カレールゥ あぶら じゃがいも	678 22.1	19.3 1.59
14	火	そぼろごはん	○	さつまいものてんぷら はくさいのみそしる みかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご **みそ** なまあげ	グリンピース はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ みかん	**こめ** むぎ あぶら さとう こむぎこ さつまいも	631 22.6	18.8 2.03
15	水	ツイストパン	○	きんときまめのトマトに ひじきのマリネ **かぼ・いもチップス**	ぎゅうにゅう きんときまめ ベーコン ウインナー ぶたにく ひじき	たまねぎ **にんじん** セロリ トマト キュウリ だいこん にんにく かぼちゃ	パン マーガリン じゃがいも さとう あぶら さつまいも かぼちゃのたね	614 24	24.4 2.34
		～城下町佐倉・江戸ぐるめ献立～　江戸時代に高級食材として人気のあった『**江戸三白**』、**白米・豆腐・大根**を使います！！							
16	木	**うのはなどん**	○	**ぐだくさん小江戸汁** **おしろもなか**	ぎゅうにゅう とりにく おから あぶらあげ たまご **みそ** とうふ ぶたにく とうにゅう	しいたけ **にんじん** **ねぎ** ごぼう **だいこん** たまねぎ **こまつな**	**こめ** むぎ あぶら さとう じゃがいも もなかのかわ **さつまいも** マーガリン	669 26.1	19.8 2.27
17	金	ごはん	○	サバのしおこうじやき きりぼしだいこんのにもの かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう サバ とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ	きりぼしだいこん しょうが **にんじん** だいこん たまねぎ かぼちゃ **こまつな**	**こめ** あぶら さとう ごま	641 28.1	20.6 2.33
		☆☆☆　**学校集金口座振替日です　残高の確認をお願いします**　☆☆☆							
20	月	むぎごはん	○	ピリからにくじゃが おかかサラダ おふラスク	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	たまねぎ にんじん しょうが キムチ ほうれんそう キャベツ きぬさや	**こめ** むぎ あぶら さとう じゃがいも ごま マーガリン ふ	685 21.6	22.7 1.9
21	火	**しょくパン** **はちみつ**	○	とうふのミートグラタン ツナともやしのサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ チーズ ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト もやし ほうれんそう コーン りんご	パン はちみつ あぶら さとう	632 25.9	21.6 2.01
22	水	**イワシの** **かばやきどん**	○	**いそあえ** **じゃがいものみそしる**	ぎゅうにゅう イワシ のり **みそ** あぶらあげ	**こまつな** **にんじん** **キャベツ** もやし たまねぎ しょうが	**こめ** むぎ でんぷん あぶら さとう ごま **じゃがいも**	664 27.3	22.4 2.6
24	金	いもごはん	○	あつあげのにくみそでんがく すいとんじる ミニぶどうゼリー	ぎゅうにゅう あつあげ **みそ** とりにく ぶたにく とうにゅう あぶらあげ	にら にんじん はくさい ごぼう ねぎ こまつな	**こめ** **さつまいも** あぶら さとう こむぎこ **こめこ** ゼリー	725 28.5	25.5 1.77
27	月	かんぴょうごはん	○	アジのさんがやき こぎつねあえ **みかん**	ぎゅうにゅう とりにく アジ **みそ** あぶらあげ	にんじん かんぴょう しいたけ えだまめ ねぎ しょうが ピーマン **こまつな** キャベツ みかん	**こめ** むぎ でんぷん さとう ごま	572 25.7	14.3 2.15
28	火	ツナのトマトソース スパゲティ	○	まめまめサラダ **りんごのカップケーキ**	ぎゅうにゅう ツナ チーズ とりにく ミックスビーンズ とうにゅう	たまねぎ にんにく えのきたけ しめじ パセリ **キュウリ** **キャベツ** トマト コーン りんご	スパゲティ あぶら さとう マーガリン ノンエッグマヨネーズ むしパンミックス	640 23.8	23.7 1.92
29	水	むぎごはん	○	シュウマイ チンジャオロースー とうふとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご とうふ	ピーマン **れんこん** しいたけ **にんじん** ほうれんそう えのきたけ コーン ねぎ にんにく	**こめ** むぎ シュウマイ でんぷん あぶら さとう	586 26.7	14.9 2.26
30	木	ごはん	○	おからハンバーグ　おろしソース ジャーマンポテト ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく おから とうにゅう ベーコン ヨーグルト	たまねぎ **だいこん** ピーマン にんじん	**こめ** むぎ あぶら でんぷん さとう マーガリン じゃがいも	594 24.6	14 1.03
							当月平均	642/25.5	19.8/2.0
							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！　第2弾

11月も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。 給食時間の読み聞かせもお楽しみに。

10日：「大根はエライ」より 大根のべっこう煮　15日：「14ひきのかぼちゃ」より いも・かぼチップス

21日：「あめのひのピクニック」より 食パンとはちみつ　27日：「エルマーのぼうけん」より みかん　28日：「りんごかもしれない」より りんごのカップケーキ