家庭数配布

1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　January

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)
10	水	☆☆☆　**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**　☆☆☆							
11	木	ななくさがゆ	○	あかうおのさいきょうやき ごしきあえ りんごタルト	ぎゅうにゅう　あかうお かつおぶし　とりにく たまご	こまつな　かぶのは せり　みつば　しいたけ ほうれんそう　だいこん にんじん　かぶ	こめ　しらたま さとう　あぶら タルト	542 24.4	23.3 2.21
12	金	キムチチャーハン	○	はなシュウマイ とうふとコーンのスープ こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　とうふ だいず	ねぎ　にら　はくさいキムチ にんじん　れんこん しいたけ　コーン ほうれんそう　たまねぎ	こめ　むぎ シュウマイのかわ　あぶら でんぷん　こくとう	590 28.8	17.2 2.37
15	月	むぎごはん	○	こうやどうふのあげに **ごまみそあえ** わらびもち　朝ベジメニュー	ぎゅうにゅう　こうやどうふ とりにく　みそ きなこ	にんじん　ピーマン ねぎ　もやし こまつな	こめ　むぎ でんぷん　あぶら さつまいも　さとう ごま　わらびもち	686 21.4	20 1.35
16	火	大分県の郷土料理 **とりめし**	○	**サバのハーブやき** **だんごじる** **マスカットゼリー**	ぎゅうにゅう　とりにく サバ　チーズ ぶたにく　あぶらあげ とうにゅう	ごぼう　にんじん しょうが　にんにく だいこん　しいたけ こまつな　ねぎ　パセリ	こめ　むぎ さとう　パンこ こむぎこ　こめこ ゼリー	698 29.1	22.3 2.4
17	水	セルフハンバーガー	○	かぼちゃのこめこシチュー バナナ	ぎゅうにゅう　ぶたにく おから　とうにゅう とりにく　チーズ	たまねぎ　キャベツ にんじん　かぼちゃ しめじ　バナナ	パン　あぶら パンこ　こめこ マーガリン	609 30.1	19.3 2.35
18	木	あおなごはん	○	あつあげのそぼろに とんじる りんご	ぎゅうにゅう　なまあげ とりにく　ぶたにく さつまあげ　みそ	だいこんのは　しょうが だいこん　にんじん ねぎ　ごぼう りんご	こめ　むぎ あぶら　ごま さとう　でんぷん さといも	626 25.5	21.2 2.69
19	金	むぎごはん	○	すぶた バンバンジー みかん	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　くらげ	たまねぎ　にんじん れんこん　しいたけ ピーマン　キュウリ もやし　みかん	こめ　むぎ でんぷん　あぶら さとう　ごま じゃがいも	709 25.6	22.3 2.29
22	月	☆☆☆　**学校集金口座再振替日です**　**残高の確認をお願いします**　☆☆☆							
		いもごはん	○	ごまだれやきにく しおこんぶあえ はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ　こんぶ ツナ　なまあげ	こまつな　にんじん キャベツ　はくさい たまねぎ　えのきたけ	こめ　さつまいも ごま　さとう あぶら　はちみつ	589 29.6	16.8 2.24
23	火	アサリのトマトソーススパゲティ	○	グリーンサラダ ***ぐりとぐらのこめこカステラ***　本の世界より	ぎゅうにゅう　アサリ ぶたにく　チーズ とりにく　たまご とうにゅう	たまねぎ　にんじん しいたけ　トマト パセリ　ほうれんそう コーン　にんにく	スパゲティ　あぶら デミソース　こめこ マーガリン　さとう	685 27.6	26.4 2.66
24	水	全国学校給食週間 むぎごはん のり・たくあん	○	サケのしおやき みそしらたまじる スイートスプリング	ぎゅうにゅう　サケ のり　ぶたにく あぶらあげ　みそ	たくあん　だいこん にんじん　こまつな ねぎ スイートスプリング	こめ　むぎ しらたま　さといも ごま	629 30.3	16.3 2.5
25	木	ポークカレーライス	○	にんじんサラダ りんごのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうにゅう　ツナ ヨーグルト	たまねぎ　にんじん キュウリ　セロリ トマト　にんにく りんご	こめ　むぎ あぶら　じゃがいも カレールゥ　さとう ナタデココ	718 23.5	22.8 1.53
26	金	佐倉地区統一献立 *ごはん*	○	*とりにくのこめこからあげ* *しおこうじいそあえ* *さくらのかすじる*	ぎゅうにゅう　とりにく のり　ぶたにく みそ　あぶらあげ	こまつな　にんじん はくさい　だいこん れんこん　ごぼう はねぎ　にんにく	こめ　こめこ さとう　あぶら さつまいも　さけかす	633 28.6	17.9 1.81
29	月	ビビンバ	○	スーミータン やさいチップス	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ　とりにく たまご	ほうれんそう　もやし しょうが　コーン かぼちゃ　れんこん	こめ　むぎ あぶら　さとう ごま　でんぷん さつまいも	645 26.2	19.7 2.24
30	火	ココアあげパン	○	チリコンカンスープ ひじきのマリネ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう　だいず ぶたにく　ひじき チーズ　ベーコン	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　トマト パセリ　キュウリ だいこん	パン　あぶら さとう　じゃがいも マーガリン　ゼリー	730 25.3	23.6 2.82
31	水	むぎごはん なっとう	○	いもに きりぼしだいこんのごまあえ ぽんかん	ぎゅうにゅう　なっとう ぶたにく　ツナ	たまねぎ　ほうれんそう にんじん　いんげん ごぼう　きりぼしだいこん ぽんかん	こめ　むぎ ごま　さとう さといも　あぶら	678 25.9	20.6 1.28
							当月平均	651/26.7	20.6/2.2
							学校給食摂取基準	650 21.1～32.5	14.4～21.6 2以下

あけまして　おめでとうございます

鮮やかな日の出とともに、令和六年がスタートしました。今年も安心、安全でおいしい給食を目指し、給食室一同、心を込めて丁寧に作っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

七草

七草とは、１月７日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて１年の健康を祈る風習です。

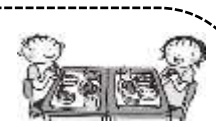
みなさんは春の七草を知っていますか？　**せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな（かぶ）・すずしろ（だいこん）**のことで、これらを包丁などで細かくたたき、おかゆに入れたものが「七草がゆ」です。

給食では、みなさんの健康を祈り、１１日に『七草がゆ』を作ります。

図書室の「日本の年中行事百科1」に詳しく載っているので読んでみてください。

※都合により、献立が変更になる場合があります。
※**太字**は佐倉市や佐倉市近郊産の食材です。

１月２４～３０日は『**学校給食週間**』です



給食の始まりは、今から１３５年前。山形県の忠愛小学校でお弁当を持ってこられない子供のために、保護者が「おにぎり・塩鮭・漬物」を出したのが最初の給食です。

その後、第二次世界大戦で中断されましたが、戦後アメリカなどからの支援物資で再開され、今日に至っています。再開されたこの日を記念して、**１月２４日**を**『学校給食記念日』**、**２４日～３０日**までを**『学校給食週間』**とし、毎年各地でいろいろな行事が行われています。

佐倉小ではこの期間中、２６日の佐倉地区統一献立を始め、最初の給食メニューの再現や給食ならではの料理、佐倉市の地場産物を多く使用した献立を実施します。今では生活が豊かになり、給食が毎日出ることが当たり前のように感じてしまいがちですが、食べ物が手に入ること、一日三食食べられることについて感謝の気持ちを再認識できる機会となるように取り組んでいきたいと考えています。

明治22年

・おにぎり
・塩鮭
・つけもの

現在

品数が増えました。栄養も考えられています。