家庭数配布

# 2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　February

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) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 木 | ごはん | ○ | コーンフレークチキン　おかかサラダ<br>じゃがいものみそしる<br>アセロラミルクゼリー | ぎゅうにゅう　とりにく<br>かつおぶし　あぶらあげ<br>**みそ** | ほうれんそう　キャベツ<br>にんじん　たまねぎ<br>えのきたけ | **こめ**　コーンフレーク<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ごま　じゃがいも<br>さとう　ゼリー | 633<br>28.3 | 17.1<br>2.37 |
| 2 | 金 | 節分献立<br>ひじきごはん | ○ | **イワシのまるぼし**<br>**みそすいとんじる**<br>**だいずのカリカリあげ** | ぎゅうにゅう　ひじき<br>とりにく　ぶたにく　いわし<br>とうにゅう　あおのり<br>あぶらあげ　**みそ**　だいず | にんじん　**はくさい**<br>**こまつな**　ごぼう<br>**ねぎ** | **こめ**　むぎ<br>あぶら　さとう<br>こむぎこ　こめこ | 670<br>31 | 23<br>2.71 |
| 5 | 月 | ツナのトマトソース<br>スパゲティ | ○ | シャキシャキサラダ<br>かぼちゃのカップケーキ | ぎゅうにゅう　ツナ<br>チーズ　ハム<br>とうにゅう | たまねぎ　えのきたけ<br>トマト　しめじ　パセリ<br>キャベツ　にんじん<br>キュウリ　かぼちゃ | スパゲティ　あぶら<br>じゃがいも　マーガリン<br>むしパンミックス<br>さとう | 652<br>23.3 | 23<br>2.23 |
| 6 | 火 | むぎごはん | ○ | エビ・イカのチリソースに<br>とりだんごスープ<br>いよかん | ぎゅうにゅう　エビ<br>イカ　とりにく<br>とうふ | **ねぎ**　にんじん<br>もやし　**はくさい**<br>**こまつな**　にんにく<br>ショウガ　いよかん | **こめ**　むぎ<br>でんぷん　あぶら<br>じゃがいも　はるさめ<br>さとう | 648<br>30.8 | 17.6<br>2.07 |
| 7 | 水 | 秋田県の郷土料理<br>おやこどん | ○ | **たくあんあえ**<br>**だまこじる**<br>**りんご** | ぎゅうにゅう　とりにく<br>たまご　ぶたにく<br>あぶらあげ　かつおぶし | たまねぎ　**にんじん**<br>しいたけ　きぬさや　せり<br>キャベツ　キュウリ　**ねぎ**<br>たくあん　ごぼう　りんご | **こめ**　むぎ<br>さとう　ごま<br>だまこもち | 656<br>30.5 | 15.6<br>2.84 |
| 8 | 木 | いもごはん | ○ | こうやどうふのオランダに<br>キュウリともやしのサッパリあえ<br>ヨーグルト | ぎゅうにゅう　こうやどうふ<br>とりにく　ヨーグルト | だいこん　**にんじん**<br>しいたけ　キュウリ<br>もやし　いんげん | **こめ**　**さつまいも**<br>でんぷん　さとう<br>あぶら | 618<br>22.7 | 16.9<br>1.86 |
| 9 | 金 | まめいりドライ<br>カレーライス | ○ | きりぼしだいこんのサラダ<br>**ルルとララのアメジストゼリー** 本の世界より① | ぎゅうにゅう　ぶたにく<br>ミックスビーンズ　かまぼこ | たまねぎ　にんじん<br>ピーマン　コーン<br>きりぼしだいこん　キュウリ<br>キャベツ　レーズン | **こめ**　むぎ<br>あぶら　カレールゥ<br>ジュース　さとう | 688<br>25 | 17.6<br>1.83 |
| | | ☆☆☆　**学校集金口座振替日です　残高の確認をお願いします**　☆☆☆ | | | | | | | |
| 13 | 火 | むぎごはん | ○ | ジャーチャンどうふ<br>はくさいのおひたし<br>いちごプリン | ぎゅうにゅう　なまあげ<br>ぶたにく　**みそ**<br>ツナ | たまねぎ　にんじん<br>ねぎ　しいたけ<br>ショウガ　**こまつな**<br>はくさい | **こめ**　むぎ<br>あぶら　さとう<br>じゃがいも　プリン | 640<br>25.3 | 19.7<br>1.74 |
| 14 | 水 | しょくパン<br>チョコクリーム | ○ | ポークビーンズ<br>だいこんじゃこサラダ<br>バナナ  | ぎゅうにゅう　ぶたにく<br>てぼうまめ　チーズ<br>じゃこ　ベーコン | たまねぎ　**にんじん**<br>トマト　**だいこん**<br>キュウリ　キャベツ<br>にんにく　バナナ | パン　チョコクリーム<br>あぶら　じゃがいも<br>なまクリーム　ごま | 706<br>25.9 | 21.6<br>2.74 |
| 15 | 木 | からっとごはん | ○ | こぎつねあえ<br>いものこじる<br>ぽんかん | ぎゅうにゅう　とりにく<br>あぶらあげ　ぶたにく<br>**みそ** | えだまめ　こまつな<br>キャベツ　ごぼう　**ねぎ**<br>**だいこん**　にんじん<br>まいたけ　ぽんかん | **こめ**　むぎ<br>でんぷん　あぶら<br>さとう　さといも<br>ごま | 607<br>23.4 | 18.6<br>2.39 |
| 16 | 金 | むぎごはん | ○ | サケのパンこやき<br>ちくぜんに<br>ヨーグルトレーズン | ぎゅうにゅう　サケ<br>とりにく　ちくわ<br>なまあげ | ごぼう　**れんこん**<br>だいこん　**にんじん**<br>いんげん　パセリ<br>にんにく | **こめ**　むぎ<br>パンこ　あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ<br>さとう　ヨーグルトレーズン | 720<br>30.6 | 23.9<br>1.93 |
| 19 | 月 | ハヤシライス | ○ | えだまめサラダ<br>あんにんどうふ | ぎゅうにゅう　ぶたにく<br>**みそ** | たまねぎ　にんじん<br>しめじ　もやし　トマト<br>キュウリ　キャベツ<br>もも　みかん　パイン | **こめ**　むぎ<br>ハヤシルゥ　あぶら<br>さとう　ごま　マーガリン<br>じゃがいも　ゼリー | 692<br>21.7 | 17.8<br>1.99 |
| | | ☆☆☆　**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 | 火 | そぼろごはん | ○ | さつまいものてんぷら<br>しらたまじる<br>おちゃめなだいず | ぎゅうにゅう　とりにく<br>たまご　あぶらあげ<br>なると　だいず | えだまめ　**だいこん**<br>**にんじん**　**こまつな**<br>ねぎ　ショウガ | **こめ**　むぎ<br>さとう　あぶら<br>さつまいも　こむぎこ<br>しらたま | 661<br>25.8 | 20.1<br>2.19 |
| 21 | 水 | ごはん | ○ | ブリのてりやき<br>ほうれんそうのいそあえ<br>はくさいのみそしる | ぎゅうにゅう　ブリ<br>のり　**みそ**<br>なまあげ | ほうれんそう　**にんじん**<br>キャベツ　えのきたけ<br>**はくさい**　たまねぎ | **こめ**　さとう | 600<br>29.4 | 19.8<br>2.38 |
| 22 | 木 | 本の世界より②<br>てづくりあんパン<br>ミニしょくパン | ○ | クラムチャウダー<br>ブロッコリーサラダ | ぎゅうにゅう　ベーコン<br>あさり　ツナ | たまねぎ　にんじん<br>パセリ　コーン<br>ブロッコリー　カリフラワー<br>キャベツ | パン　パンきじ<br>マーガリン　じゃがいも<br>なまクリーム　あぶら<br>こめこ | 600<br>24.1 | 23.2<br>2.65 |
| 26 | 月 | むぎごはん | ○ | すきやき<br>なっとうあえ<br>ごまだんご | ぎゅうにゅう　ぶたにく<br>とうふ　なっとう<br>かつおぶし　じゃこ | はくさい　しいたけ<br>ねぎ　もやし　ほうれんそう<br>こまつな | **こめ**　むぎ<br>さとう　ごま<br>しらたま | 680<br>32.7 | 18<br>2 |
| 27 | 火 | のざわなチャーハン | ○ | もちごめむし<br>たまごとコーンのスープ<br>スイートポテト | ぎゅうにゅう　ぶたにく<br>とりにく　たまご | のざわな　**にんじん**<br>**ねぎ**　コーン　しいたけ<br>**れんこん**　えのきたけ<br>ほうれんそう　ショウガ | **こめ**　むぎ<br>あぶら　でんぷん<br>もちごめ　スイートポテト | 609<br>26.2 | 16.7<br>2.51 |
| 28 | 水 | むぎごはん | ○ | レバーとポテトのごまあえ<br>アジのつみれじる<br>りんご | ぎゅうにゅう　ぶたレバー<br>アジ　**みそ** | ほうれんそう　ショウガ<br>ねぎ　にら　**だいこん**<br>**にんじん**　りんご | **こめ**　むぎ<br>でんぷん　あぶら<br>さとう　ごま<br>じゃがいも　さといも | 683<br>25.4 | 19.3<br>1.81 |
| 29 | 木 | ごはん | ○ | カレイのにつけ<br>シャキッとあえ<br>さつまじる | ぎゅうにゅう　カレイ<br>ツナ　ぶたにく<br>なまあげ　**みそ** | きりぼしだいこん　ごぼう<br>**だいこん**　ほうれんそう<br>**はくさい**　**にんじん**<br>ねぎ | **こめ**　でんぷん<br>さとう　ごま<br>**さつまいも** | 631<br>30.4 | 15.4<br>2.62 |
| | | | | | | | 当月平均 | 652/26.9 | 19.2/2.3 |
| | | | | | | | 学校給食摂取基準 | 650<br>21.1～32.5 | 14.4～21.6<br>2以下 |

※**太字**の食材は佐倉市や周辺の市の食材です。　※都合により、食材が変更になる場合があります。
※９日に「ルルとララのきらきらゼリー」より「アメジストゼリー」、２２日に「からすのパンやさん」より、「手作りあんパン」を出します。お楽しみに！！

## ～１月２６日に『佐倉市統一献立』を実施しました～

米や野菜、味噌、酒粕といった地元佐倉の食材を多く使用した「佐倉市統一献立」を1月26日に佐倉地区の小中学校で実施しました。中学校に通うきょうだいや他校の友達とのつながりや、佐倉の豊かさを感じるよい機会となったのではないでしょうか。

## *2月3日は『節分』です*

節分とは季節の分かれ目のことです。昔から季節の始まりに邪気(鬼）が生じると考えられていたので、邪気を追い払い、福を呼び込むため、家の軒下にイワシの頭を刺したヒイラギの枝を飾り、鬼の苦手な豆をまくようになりました。
また、年の数より一つ多く豆を食べて一年の無病息災を願います。給食でも2日に鬼が苦手な「**イワシ**」の丸干しと、「**大豆**」を使った**大豆のカリカリ揚げ**を出します。みなさんが追い出したいのはどんな鬼ですか？しっかり食べて鬼を退治しましょう。