家庭数配布

3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　March

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)
6年生が最初に食べた給食《平成30年4月12日》の献立を再現!!				☆☆☆ **6年生ありがとうの会** ☆☆☆					
1	金	わかめごはん	○	**とりにくのこめこからあげ** **とうふのみそしる　いそあえ** **もものあんにんどうふ**	ぎゅうにゅう　わかめ とりにく　のり とうふ　あぶらあげ **みそ**	**こまつな**　にんじん **はくさい**　ほうれんそう ねぎ　えのきたけ だいこん	**こめ**　むぎ こめこ　あぶら さとう　あんにんどうふ	684 28.8	21.8 2.56
4	月	まめいりドライ カレーライス	○	きりぼしだいこんのサラダ **ルルとララのアメジストゼリー**　本の世界より	ぎゅうにゅう　ぶたにく ミックスビーンズ　かまぼこ	たまねぎ　にんじん ピーマン　コーン きりぼしだいこん　キュウリ キャベツ　レーズン	**こめ**　むぎ あぶら　カレールゥ ジュース　さとう	688 25	17.6 1.83
5	火	むぎごはん	○ ミルメーク コーヒー	チンジャオロースー シュウマイ スーミータン	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく ぶたにく　とりにく たまご	ピーマン　しいたけ **れんこん**　しょうが コーン　にんにく	**こめ**　むぎ でんぷん　あぶら さとう　ミルメーク しゅうまいのかわ	662 26.3	18.6 2.07
6	水	京都府の郷土料理 まいたけごはん	○	**サバのしおこうじやき** **白みそじたてのしらたまじる** **こくとうビーンズ**	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　サバ みそ　あぶらあげ だいず	まいたけ　えのきたけ にんじん　だいこん **こまつな**　**ねぎ** にんにく	**こめ**　むぎ さとう　しらたま さといも	633 32.7	18.6 2.42
7	木	ごはん	○	おからハンバーグおろしソース **にんじんしりしり**　朝ベジメニュー じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう　ぶたにく おから　とうにゅう ツナ　あぶらあげ **みそ**	たまねぎ　**にんじん** だいこん　えのきたけ **こまつな**	**こめ**　パンこ あぶら　さとう でんぷん　ごま じゃがいも	662 28	20.9 2.23
8	金	ロールトースト	○	ポトフ みそドレッシングサラダ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう　ハム チーズ　ぶたにく **みそ**	たまねぎ　**にんじん** かぶ　セロリ パセリ　キャベツ キュウリ　もやし	パン　じゃがいも ごま　さとう プリン	625 25.1	23.5 2.77
11	月	きつねうどん	○	ツナとやさいのごまあえ 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　しいたけ ねぎ　ほうれんそう **こまつな**　もやし	うどん　さとう ごま　あぶら さつまいも	607 21.7	22.3 2.35
12	火	セルフおにぎり のり　たくあん	○	サケのもみじやき とんじる はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう　のり サケ　ぶたにく さつまあげ　**みそ**	たくあん　にんじん ごぼう　だいこん こまつな　ねぎ	**こめ**　むぎ ノンエッグマヨネーズ　ごま さといも　ゼリー	699 24.8	21.9 2.08
13	水	むぎごはん	○	とりささみカツ　なっとうあえ やまといものふわふわじる きよみオレンジ	ぎゅうにゅう　とりにく なっとう　かつおぶし じゃこ　あぶらあげ	ほうれんそう　**にんじん** もやし　ごぼう だいこん　**はねぎ** えのきたけ　オレンジ	**こめ**　むぎ **やまといも**　パンこ あぶら	655 32.4	18.2 1.87
14	木	卒業おめでとう献立 エビピラフ	○	**とうふのミートグラタン** **ツナともやしのサラダ** **卒業おいわいデザート**	ぎゅうにゅう　エビ ぶたにく　とうふ ツナ　チーズ	たまねぎ　**にんじん** ピーマン　トマト ほうれんそう　コーン もやし	**こめ**　むぎ マーガリン　あぶら デザート	718 28.4	25.8 2.16
15	金	☆☆☆ **卒業式** ☆☆☆							

※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の食材です。
※「ルルとララのきらきらゼリー」より、先月に提供することのできなかった「アメジストゼリー」を作ります。

当月平均	663/27.3	20.9/2.2
学校給食摂取基準	650 21.1～32.5	14.4～21.6 2以下

梅や河津桜があちらこちらで咲き始め、春の訪れを感じられるようになってきました。
早いもので令和５年度も残すところ一か月。給食は残り10回となりました。６年生にとって佐倉小のよい思い出の一つになるよう、今月も体だけでなく、心の栄養にもなるような給食を目指し、調理員と心を込めて作っていきます。
また、今年度も保護者の皆様には給食当番用白衣の洗濯や給食セットの準備などにご協力いただき、ありがとうございました。お陰様で児童は毎日、清潔な白衣やランチクロスなどを使い、給食時間を過ごすことができました。
そして、最後の週に給食当番だった児童は１４日に白衣を持ち帰ります。いつものように洗濯をしていただき、**２１日(木)までに**学校へお持ちください。その際、ボタンが取れそうではないか、傷んでいるところはないかなど確認していただき、補修をしていただけると大変助かります。きれいな状態で次の学年に引き継ぎたいと思いますので、ご協力お願いいたします。

今年の給食を振り返ってみよう

4/17

一年生給食開始
今年度もカレーでスタート!

5/24

運動会応援献立
「カツ丼」でパワーチャージ

11/1

創立記念日メニュー
揚げパンなど人気メニューでお祝い

11/16

城下町佐倉・江戸ぐるめ献立
お楽しみの「お城最中」

1/10

令和6年最初の給食
一年の健康を祈って「七草がゆ」

2/22

手作りパンが登場!!
焼き立ての「あんパン」

5/12

4年生：グリンピースのさやだし
転がる豆に悪戦苦闘

5/19

2年生：そら豆のさやだし
さやの中のふわふわに感動

6/23

3年生：枝豆のさやもぎ
さやもぎは意外に力仕事?!

7/11

1年生：トウモロコシの皮むき
たくさんの皮やひげにびっくり

10/17

《秋のミートソース・
シャキシャキサラダ・
米粉マドレーヌ・牛乳》

写真が
撮れませんでした・・。

停電による献立変更
初めての手運搬。6年生が大活躍!!

今年も一年、いろいろありましたね。
最終日まで
お楽しみに！