



# 11月のよていこんだてひょう



令和4年度

※材料入荷などの都合により、予定献立を変更することがあります。ご了承ください。

佐倉市立印南小学校

| ひ<br>に<br>ち | よ<br>う<br>び | こ<br>ん<br>だ<br>て      |  | お<br>も<br>な<br>ざ<br>い<br>り<br>ょう               |  |   | え<br>い<br>よ<br>う<br>か           |                              |
|-------------|-------------|-----------------------|--|--|--|---|---------------------------------|------------------------------|
|             |             | し<br>ゅ<br>し<br>ょ<br>く | お<br>か<br>ず<br>・<br>デ<br>ザ<br>ー<br>ト               | か<br>ら<br>だ<br>を<br>つ<br>く<br>る<br>(あ<br>か)    | か<br>ら<br>だ<br>の<br>ち<br>ょ<br>う<br>し<br>を<br>と<br>の<br>え<br>る<br>(み<br>ど<br>り) | ね<br>つ<br>や<br>ち<br>か<br>ら<br>の<br>も<br>と<br>に<br>な<br>る<br>(き<br>い<br>ろ) | エ<br>ネ<br>ル<br>ギ<br>ー<br>(kcal) | し<br>し<br>つ<br>(g)           |
|             |             |                       |  |  |  |   | たん<br>ぱ<br>く<br>質<br>(g)        | 食<br>塩<br>相<br>当<br>量<br>(g) |
| 1           | 火           | むぎごはん                 | ちぐさやき まめポテサラダ<br>さわにわん                             | ぎゅうにゅう たまご ハム<br>ぶたにく チーズ しろはなまめ               | たまねぎ にんじん ねぎ<br>ほうれんそう きゅうり だいこん<br>えのき みずな ごぼう                                | こめ むぎ さとう<br>ノンエッグマヨネーズ<br>あぶら  | 645                             | 22.5                         |
| 2           | 水           | ねぎしお<br>ぶたどん          | やきぎょうざ<br>ブロッコリーのちゅうかサラダ<br>りんご                    | ぎゅうにゅう ぶたにく                                    | にんじん ねぎ たまねぎ<br>にら もやし きくらげ レモン<br>ブロッコリー キャベツ りんご                             | こめ むぎ さとう<br>じゃがいも かたくりこ<br>ごまあぶら   | 619                             | 18.0                         |
| 4           | 金           | むぎごはん                 | サバのカレーやき<br>ひじきときりほしだいこんのサラダ<br>はくさいのみそしる          | ぎゅうにゅう サバ<br>ひじき なまあげ みそ                       | たまねぎ にんじん にら<br>きゅうり きりほしだいこん<br>はくさい しめじ                                      | こめ むぎ さとう<br>あぶら ごまあぶら  | 646                             | 25.1                         |
| 7           | 月           | さんしよく<br>そぼろごはん       | とんじる<br>てづくりはちみつレモンゼリー                             | ぎゅうにゅう とり<br>だいたい たまご とうふ<br>ぶたにく みそ           | にんじん だいこん いんげん<br>ごぼう こまつな ねぎ<br>レモン   | こめ むぎ さとう<br>さいとも こんにやく<br>あぶら ナタデココ はちみつ                                 | 636                             | 18.9                         |
| 8           | 火           | むぎごはん                 | すぶた<br>ナムル<br>ヨーグルト                                | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>うずらたまご ハム<br>ヨーグルト              | たまねぎ にんじん<br>たけのこ ピーマン しいたけ<br>もやし ほうれんそう                                      | こめ むぎ さとう<br>かたくりこ あぶら<br>ごまあぶら   | 668                             | 21.7                         |
| 9           | 水           | テーブルロール<br>(チョコクリーム)  | チキンのトマトに<br>ジャーマンポテト<br>ひとくちゼリー                    | ぎゅうにゅう とり<br>ベーコン                              | たまねぎ にんじん<br>セロリ トマト パセリ<br>ブロッコリー   | パン チョコクリーム<br>あぶら さとう じゃがいも<br>ゼリー  | 631                             | 23.8                         |
| 10          | 木           | むぎごはん                 | モーカサメのからあげネギソース<br>チーズいりおひたし<br>とうがんのみそしる ミルメーク    | ぎゅうにゅう モーカサメ<br>かつおぶし あぶらあげ<br>チーズ みそ          | ねぎ ほうれんそう<br>はくさい にんじん<br>とうがん こまつな しめじ  | こめ むぎ さとう<br>あぶら ごまあぶら<br>ミルメーク   | 631                             | 19.3                         |
| 11          | 金           | ポーク<br>カレーライス         | ツナサラダ<br>りんご                                       | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ツナ チーズ                          | たまねぎ にんじん<br>キャベツ きゅうり<br>レモン りんご  | こめ むぎ さとう<br>じゃがいも あぶら  | 660                             | 19.8                         |
| 14          | 月           | むぎごはん                 | とりにくのピザやき<br>みそドレッシングサラダ<br>きのこスープ                 | ぎゅうにゅう とり<br>チーズ みそ ぶたにく                       | たまねぎ トマト パセリ<br>キャベツ きゅうり もやし はくさい<br>しめじ えのき エリンギ にんじん                        | こめ むぎ さとう<br>あぶら ごまあぶら<br>ごま  | 598                             | 20.2                         |
| 15          | 火           | ガパオライス                | はるさめスー<br>プ・フランスゼリー                                | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいたい だいたい<br>ぶたにく わかめ           | たまねぎ ピーマン<br>パプリカ にんじん ねぎ<br>こまつな  | こめ むぎ あぶら<br>はるさめ ゼリー   | 587                             | 16.4                         |
| 16          | 水           | むぎごはん                 | だいたいとこんにゃくのもの<br>こぎつねあえ やきのり<br>さくらじょうもなか(さつまいもあん) | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>なまあげ あぶらあげ<br>のり みそ とうにゅう       | だいこん にんじん<br>こまつな キャベツ   | こめ むぎ さいとも ごま<br>こんにやく さとう さつまいも<br>とうにゅうバター もなかのかわ                       | 657                             | 17.4                         |
| 17          | 木           | かぶの<br>スパゲティ          | サケのクリームシチュー<br>てづくりスイートポテト                         | ぎゅうにゅう ベーコン<br>サケ チーズ たまご                      | かぶ ほうれんそう<br>たまねぎ にんじん<br>ブロッコリー   | スパゲティ オリーブあぶら<br>じゃがいも こめ さつまいも<br>さとう とうにゅうバター                           | 532                             | 19.4                         |
| 18          | 金           | むぎごはん<br>(ふりかけ)       | すきやきふう<br>に やさいチップス<br>はなみかん                       | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とうふ                             | ねぎ はくさい にんじん<br>えのき しゅんぎく ごぼう<br>れんこん みかん                                      | こめ むぎ さとう<br>しらたき おふ<br>さつまいも あぶら   | 630                             | 17.5                         |
| 21          | 月           | むぎごはん                 | なまあげのマーボーいため<br>バンバンジーサラダ<br>ゆめオレンジ                | ぎゅうにゅう なまあげ<br>ぶたにく みそ とりにく                    | ねぎ にんじん しいたけ<br>にら きゅうり キャベツ<br>もやし オレンジ                                       | こめ むぎ さとう<br>あぶら かたくりこ<br>ごまあぶら ごま  | 626                             | 23.2                         |
| 22          | 火           | いわしごはん                | レンコンサラダ<br>やまといもいりだんごじる<br>ちばにんじんゼリー               | ぎゅうにゅう いわし<br>ハム みそ とりにく<br>とうふ                | れんこん きゅうり もやし<br>ねぎ にんじん だいこん<br>こまつな きくらげ                                     | こめ むぎ かたくりこ<br>あぶら ごま やまといも<br>ゼリー  | 623                             | 18.4                         |
| 24          | 木           | むぎごはん                 | シルバーのさいきょうやき<br>いそあえ<br>たぬきじる はなみかん                | ぎゅうにゅう シルバー<br>みそ のり さつまあげ<br>あぶらあげ            | チンゲンサイ えのき<br>にんじん しいたけ ねぎ<br>みかん  | こめ むぎ さとう<br>こんにやく かたくりこ<br>あぶら   | 590                             | 18.7                         |
| 25          | 金           | チリドッグ                 | はくさいとぶたにくのスー<br>プバナナ                               | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ウインナー チーズ<br>ぶたにく               | たまねぎ トマト はくさい<br>こまつな にんじん<br>バナナ  | パン あぶら さとう  | 531                             | 18.5                         |
| 28          | 月           | ハヤシライス                | ひじきのマリネ<br>ひとくちゼリー                                 | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>なまクリーム ひじき<br>ハム チーズ            | たまねぎ マッシュルーム<br>トマト にんじん きゅうり  | こめ むぎ あぶら<br>こむぎこ とうにゅうバター<br>さとう ゼリー                                     | 641                             | 22.3                         |
| 29          | 火           | むぎごはん                 | てづくりさつまあげ<br>さつまじる<br>こくとうビーンズ                     | ぎゅうにゅう タラ イワシ<br>たまご おから とりにく<br>あぶらあげ みそ だいたい | たまねぎ ごぼう にんじん<br>えだまめ ねぎ だいこん  | こめ むぎ さとう<br>かたくりこ あぶら<br>さつまいも こくとう                                      | 631                             | 18.0                         |
| 30          | 水           | むぎごはん                 | ハンバーグおろしソース<br>うめおかかサラダ<br>じゃがいものみそしる              | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいたい とうにゅう みそ<br>あぶらあげ かつおぶし    | たまねぎ だいこん にら<br>キャベツ きゅうり にんじん<br>ブロッコリー うめぼし                                  | こめ むぎ あぶら<br>パンこ さとう かたくりこ<br>じゃがいも                                       | 648                             | 21.0                         |

### 今月の献立から

8日(火)『いい歯の日』にちなみ、かむことを意識してもらうため、酢豚の具は大きめに切ります。よくかんで食べましょう。

16日(水) 城下町佐倉・江戸ぐるめ献立では、江戸時代に佐倉でよく食べられていた食材や『江戸三白(えどさんぱく)』→江戸っ子の好きな食材ベスト3 = 「白米」「豆腐」「大根」などを取り入れました。デザートは佐倉城の形をした最中の皮に、さつま芋餡を挟んで食べます。

22日(火) 千葉県産の食材を多く取り入れた、千産千消献立です。千葉の恵に感謝して食べましょう。

24日(水)『和食の日』にちなみ、昆布と鰹節のだしを味わい、和食の基本の形を意識した献立にしました。

29日(火) 今月の郷土料理は鹿児島県です。さつま芋と鶏肉が入った『さつま汁』や、魚のすり身で作った伝統料理『さつま揚げ』を取り入れました。奄美地方の『黒糖』も有名です。

|                     |       |         |       |      |
|---------------------|-------|---------|-------|------|
| 学校給食摂取基準<br>(3.4年生) | エネルギー | 650kcal | 1か月平均 | 621  |
|                     | たんぱく質 | 26.8g   |       | 26.0 |
|                     | 脂質    | 18.1g   |       | 20.0 |
|                     | 食塩相当量 | 2.0g    |       | 2.1  |

給食で食べているお米は全て佐倉市産コシヒカリ「めしあがれ」です!

～今月の地場産～  
 佐倉市産: 米、きゅうり、小松菜、根生姜、蓮根、大和芋、長葱、キャベツ、味噌、米粉  
 八街市産: 大根、ごぼう、さつま芋、人参  
 四街道市産: きくらげ、里芋

本から出てきたおいしいレシピ(食育及び読書推進に係る映像配信事業)で取り上げた「ぎょうざつったの」の本と、料理の映像配信はこちらのQRコードから

<https://www.city.sakura.lg.jp/soshiki/shakaiyokuka/kateikyoku/16501.html>