



# 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 に ち	よ う び	こ ん だ て		お も な ざ い り ょう			え い よ う か	
		し ゅ し ょ く	こ ぎ ゆ う に ゆ う お か ず ・ デ ザ ー ト	か ら だ を つ く る (あ か)	か ら だ の ち ょ う し を と の え る (み ど り)	ね つ や ち か ら の も と に な る (き い ろ)	エ ネ ル ギ ー (kcal)	し し つ (g)
1	火	むぎごはん	ちぐさやき まめポテサラダ さわにわん	ぎゅうにゅう たまご ハム ぶたにく チーズ しろはなまめ	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう きゅうり だいこん えのき みずな ごぼう	こめ むぎ さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら	645	22.5
2	水	ねぎしお ぶたどん	やきぎょうざ ブロッコリーのちゅうかサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ねぎ たまねぎ にら もやし きくらげ レモン ブロッコリー キャベツ りんご	こめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ ごまあぶら	619	18.0
4	金	むぎごはん	サバのカレーやき ひじきときりほしだいこんのサラダ はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう サバ ひじき なまあげ みそ	たまねぎ にんじん にら きゅうり きりほしだいこん はくさい しめじ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら	646	25.1
7	月	さんしょく そぼろごはん	とんじる てづくりはちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とり だいたい たまご とうふ ぶたにく みそ	にんじん だいこん いんげん ごぼう こまつな ねぎ レモン	こめ むぎ さとう さいとも こんにやく 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 ナムル ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ もやし ほうれんそう	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	668	21.7
9	水	テーブルロール (チョコクリーム)	チキンのトマトに ジャーマンポテト ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう とり ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ トマト パセリ ブロッコリー	パン チョコクリーム あぶら さとう じゃがいも 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 チーズいりおひたし 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 かつおぶし あぶらあげ チーズ みそ	ねぎ ほうれんそう はくさい にんじん とうがん こまつな しめじ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ミルメーク	631	19.3
11	金	ポーク カレーライス	ツナサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモン りんご	こめ むぎ さとう 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 みそドレッシングサラダ きのこスープ	ぎゅうにゅう とり チーズ みそ ぶたにく	たまねぎ トマト パセリ キャベツ きゅうり もやし はくさい しめじ えのき エリンギ にんじん	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま	598	20.2
15	火	ガパオライス	はるさめスー プ ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい だいたい ぶたにく わかめ	たまねぎ ピーマン パプリカ にんじん ねぎ こまつな	こめ むぎ あぶら 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 こぎつねあえ やきのり さくらしょうもなか(さつまいもあん)	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ あぶらあげ のり みそ とうにゅう	だいこん にんじん こまつな キャベツ	こめ むぎ さいとも ごま こんにやく さとう さつまいも とうにゅうバター もなかのかわ	657	17.4
17	木	かぶの スパゲティ	サケのクリームシチュー てづくりスイートポテト	ぎゅうにゅう ベーコン サケ チーズ たまご	かぶ ほうれんそう たまねぎ にんじん ブロッコリー	スパゲティ オリーブあぶら じゃがいも こめ さつまいも さとう とうにゅうバター	532	19.4
18	金	むぎごはん (ふりかけ)	すきやきふう に やさしいチップス はなみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ねぎ はくさい にんじん えのき しゅんぎく ごぼう れんこん みかん	こめ むぎ さとう しらたき おふ 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 バンバンジーサラダ ゆめオレンジ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ とりにく	ねぎ にんじん しいたけ にら きゅうり キャベツ もやし オレンジ	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ 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 やまといもいりだんごじる ちばにんじんゼリー	ぎゅうにゅう いわし ハム みそ とりにく とうふ	れんこん きゅうり もやし ねぎ にんじん だいこん こまつな きくらげ	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごま やまといも 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 いそあえ たぬきじる はなみかん	ぎゅうにゅう シルバー みそ のり さつまあげ あぶらあげ	チンゲンサイ えのき にんじん しいたけ ねぎ みかん	こめ むぎ さとう こんにやく かたくりこ 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 プ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー チーズ ぶたにく	たまねぎ トマト はくさい こまつな にんじん 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 ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ひじき ハム チーズ	たまねぎ マッシュルーム トマト にんじん きゅうり	こめ むぎ あぶら こむぎこ とうにゅうバター 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 さつまる こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう タラ イワシ たまご おから とりにく あぶらあげ みそ だいたい	たまねぎ ごぼう にんじん えだまめ ねぎ だいこん	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら 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 うめおかかサラダ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい とうにゅう みそ あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ だいこん にら キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー うめぼし	こめ むぎ あぶら パンこ さとう かたくりこ 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 (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/shakaikyokuka/kateikyoku/16501.html>