9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 しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず・デザート	おもなざいりょう からだをつくる（あか）	からだのちょうしをととのえる（みどり）	ねつやちからのもとになる（きいろ）	えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	ししつ(g) 食塩相当量(g)
2	金	なつやさい カレーライス		れんこんサラダ なし（ほうすい）	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく みそ	たまねぎ にんじん なす ピーマン かぼちゃ いんげん もやし りんご れんこん きゅうり なし	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう カレールウ ごま ノンエッグマヨネーズ	656 23.2	20.7 2.2
5	月	むぎごはん		あげシューマイ ホイコーロー はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	にんじん ねぎ ピーマン キャベツ こまつな たまねぎ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	628 28.2	20.3 2.2
6	火	ココアフレンチ トースト		チリコンカン さんしょくソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく レッドギドニー だいず ベーコン たまご	たまねぎ にんじん トマト ほうれんそう コーン	パン バター さとう あぶら	606 28.1	23.5 2.3
7	水	とりにらどん		ちゃんぽんスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ なると ぶたにく うずらたまご	にんじん たまねぎ にら はくさい たけのこ ねぎ きくらげ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ゼリー	624 26.1	17.8 2.1
8	木	きりこぶ ごはん		イワシのさんがやき とんじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう こんぶ あぶらあげ とりにく みそ イワシ ぶたにく とうふ	にんじん しいたけ ねぎ だいこん ごぼう みかん	こめ むぎ さとう かたくりこ ごま あぶら さといも こんにゃく	615 30.6	19.2 2.5
9	金	**くりごはん**		**さといも**とやさいのにもの **きくのはな**いりいそあえ **おつきみだんご**	ぎゅうにゅう とりにく のり	だいこん ねぎ にんじん こまつな チンゲンサイ えのきだけ きく	こめ むぎ くり ごま さといも こんにゃく さとう あぶら だんご	581 20.3	12.3 2.3
12	月	むぎごはん		マーボーどうふ やきぶたときくらげのちゅうかあえ りんご	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ にら きくらげ もやし きゅうり りんご	こめ むぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう ごま	626 28.4	20.6 2.2
13	火	むぎごはん		コーンフレークチキン ツナサラダ とうがんのみそしる ひとくちようなしゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ あぶらあげ みそ チーズ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ とうがん こまつな えのきだけ	こめ むぎ パンこ あぶら コーンフレーク さとう ノンエッグマヨネーズ ゼリー	624 28.5	20.9 2.2
14	水	カレーピラフ		サバのハーブやき やさいスープ ひとくちいちごミルクプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず サバ	たまねぎ にんじん コーン はくさい こまつな	こめ むぎ あぶら プリン	643 26.4	28.2 1.8
15	木	むぎごはん		ぶたにくとうずらのしょうゆに あおなのごまマヨあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご かまぼこ	だいこん ねぎ こまつな チンゲンサイ にんじん	こめ むぎ さとう こんにゃく ごま ノンエッグマヨネーズ	604 25.8	21.2 1.8
16	金	セルフ フィッシュ バーガー		キャベツのマリネ はくさいスープ	ぎゅうにゅう タラ ぶたにく	キャベツ にんじん こまつな はくさい エリンギ	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう	566 23.7	19.5 2.4
20	火	もずくどん		ワンタンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう もずく とりにく だいず ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん コーン ピーマン にら チンゲンサイ もやし しいたけ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ワンタン	613 25.4	15.0 2.4
21	水	むぎごはん		だいずとカツオのあげに ひきじときりぼしだいこんのサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう かつお だいず ひじき ハム	にんじん きゅうり きりぼしだいこん みかん	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	585 25.9	14.8 1.9
22	木	ビビンバ		わかめスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ とうふ みそ	ほうれんそう もやし ねぎ にんじん チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま ゼリー	649 23.2	16.8 2.5
26	月	スパゲティ ミートソース		ひじきのマリネ ココア＆チョコむしパン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ ハム とうにゅう	たまねぎ にんじん セロリ トマト パセリ きゅうり	スパゲティ こむぎこ さとう あぶら チョコ むしパンミックス	669 31.5	23.6 2.0
27	火	**かんぴょう** ごはん		やき**ぎょうざ** **いとこに にら**たまじる **いちご**ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あずき とうふ たまご	かんぴょう いんげん しいたけ えのき にら かぼちゃ にんじん キャベツ	こめ むぎ あぶら さとう ゼリー	648 26.6	15.5 2.2
28	水	むぎごはん		とうふのちゅうかに もやしとはるさめのサラダ さつまポテト	ぎゅうにゅう とうふ とりにく エビ うずらたまご	にんじん たまねぎ きくらげ もやし きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ かたくりこ さつまいも	629 25.4	20.1 1.9
29	木	わかめごはん		まつかぜやき いものこじる りんご	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく みそ とうにゅう なまあげ	にんじん ごぼう だいこん しめじ ねぎ りんご	こめ むぎ パンこ さとう さといも こんにゃく	620 27.4	18.9 2.5
30	金	むぎごはん		メバルのみそチーズやき ぶたしゃぶサラダ カレースープ ひとくちみかんゼリー	ぎゅうにゅう メバル みそ ぶたにく ベーコン チーズ とうにゅうチーズ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん はくさい	こめ むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ゼリー	617 27.0	20.0 2.4

9日は重陽の節句
10日は十五夜

栃木県の郷土料理

学校給食摂取基準（3．4年生）			1ヵ月平均
	エネルギー	650kcal	621
	たんぱく質	26.8g	26.4
	脂質	18.1g	19.4
	食塩相当量	2.0g	2.2

今月の献立から

2日(金)　9月最初の給食も、夏野菜たっぷりカレーライスです！デザートの梨は、佐倉市小篠塚にある大島梨園さんの美味しい梨（豊水）です。

9日(金)　重陽(ちょうよう)の節句と10日(土)の十五夜にちなんだメニューを取り入れました。重陽の節句には、栗ご飯や菊を入れた料理を食べて、秋の収穫を祝う風習があります。十五夜は中秋の名月とも呼ばれ、この日はとても月がきれいに見えるそうです。里芋やお月見団子を食べて、家族でお月見を楽しんでください。

27日(火)今月の郷土料理は栃木県です。特産のかんぴょうを使った『かんぴょうご飯』や『いとこ煮』、生産量の多い『にら』や『いちご』を使ったメニューを取り入れました。栃木県と言えば『餃子』も有名です。

～今月の地場産～
佐倉市産：米、トマト、きゅうり、じゃが芋
蓮根、味噌
四街道産：きくらげ　八街産：里芋

※保護者の皆様へ※
地方創生臨時交付金を活用した佐倉市の学校給食物価高騰対策支援事業により、7月から3月までの給食食材費にコロナ禍における物価高騰相当分5％（316,000円）の給付を受けています。