



# 令和6年2月 予定こんだて表



こんげつ きゅうしよくひょう \* 今月の給食目標 \* 『食後の休憩をきちんととろう』

令和5年度 佐倉市立千代田小学校

ひ	ようび	こんだてめい			おもなざいりょう			栄養価 (3・4年生)						
		しゅしよく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜・デザート	あか ち・く・ほね をつくるはたらき	みどり からだのちよしを ととのえるはたらき	きいろ ねつ・ちから になるはたらき	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量	
							kcal	g	g	mg	mg	g		
1	木	びびんぱ		ぎょうざスープ アセロラゼリー	ぶたにく みそ かまぼこ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん たけのこ キャベツ ニラ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら ぎょうざのかわい ゼリー	602	24.3	16.2	313	5.0	2.7	
		2月3日は「節分」												
2	金	ふたすきやきどん		いわしのつみれじる かりかりだいず	ぶたにく やき豆腐 イワシ みそ とうふ だいず あおりの ギューにゅう	ながねぎ はくさい しょうが にんじん だいこん ほうれんそう	こめ むぎ しらす さとう あぶら でんぶん	655	31.8	19.9	388	3.3	2.3	
5	月	ごはん	ハンバーグ おろしソース	のっぺいじる ヨーグルト	ぶたにく たまご とりにく なまあげ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ だいこん にんじん ごぼう しいたけ こまつな	こめ さとう でんぶん あぶら こんにやく さといも ごまあぶら	688	35.4	18.7	420	2.2	1.9	
		6年生の考えた献立 「洋食で体も心も温めよう！」												
6	火	コッペパン いちごジャム	さけのマヨネーズやき	はくさいのクリームに りんご	サケ とりにく ギューにゅう	にんにく にんじん たまねぎ はくさい ぶなしめじ ほうれんそう ブロッコリー りんご	コッペパン いちごジャム マヨネーズ パター こめこ	639	31.5	21.2	351	1.5	2.1	
7	水	ごはん	こうやどうふのあげに	もやしとハムのあえもの てづくりミルクゼリー	こうやどうふ とりにく ハム かんてん ギューにゅう	れんこん にんじん さやいんげん もやし きゅうり たまねぎ みかん	こめ でんぶん あぶら こんにやく さといも ごまあぶら さとう	683	22.8	22.1	358	1.6	1.6	
		毎月、8のつく日は良い歯の日！												
8	木	ごはん	いかのいそべあげ	おかかサラダ だいこんのみそしる	イカ あおりの かつおぶし あぶらあげ みそ ギューにゅう	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん こまつな	こめ こむぎこ ごま あぶら	647	32.4	17.8	347	2.4	3.3	
		カミカミ												
9	金	ハヤシライス (サフランライス)		キャベツのジャコあえ ネーブルオレンジ	ぶたにく ちりめんジャコ ギューにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム グリンピース キャベツ オレンジ	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ なまクリーム	645	23.7	20.3	370	2.1	1.7	
13	火	ごはん	さばのみそに	ごしきあえ けんちんじる	サバ みそ ハム かまぼこ とうふ ギューにゅう	しょうが にんじん こまつな だいこん ごぼう こまつな	こめ さとう ごまあぶら さといも こんにやく	642	27.9	19.4	360	2.8	2.8	
		～きゅうしよくしつから心をこめて～ バレンタインメニュー♡												
14	水	ミートソースパンネ		コーンサラダ てづくりガトーショコラ	ぶたにく チーズ たまご ギューにゅう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロン あぶら さとう ホットケーキミックス グラニュー糖 なまクリーム チョコレート	639	27.7	21.9	354	2.6	2.1	
15	木	ごはん	レバーとポテトの レモンソース	キャベツとベーコンのスープ いよかん	ぶたレバー ベーコン ギューにゅう	さやいんげん レモンかじゅう キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし いよかん	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごま	609	21.5	14.5	280	5.0	1.8	
		日本各地の郷土料理を知ろう！今月は「秋田県」												
16	金	ごはん	きりたんぼなべ	こんぶサラダ 白いんげん豆とチーズのむしパン	とりにく こんぶ ギューにゅう	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ きゅうり レモンかじゅう	こめ さといも きりたんぼ ごま さとう あぶら むしパンミックス いんげんまめ	676	21.9	16.1	389	1.9	2.8	
		毎月19日は【食育の日 (しよくひ)】												
19	月	ごはん	しろみぎかなの につけ	じゃがいものみそしる きなこもち	カレー きなこ ギューにゅう	しょうが だいこん はくさい ほうれんそう	こめ さとう でんぶん じゃがいも しらす	658	29.2	13.1	325	2.3	2.0	
20	火	フレンチトースト メープルシロップ & マーガリン	ふゆやさいの クリームシチュー	しゃぶしゃぶサラダ	たまご とりにく ぶたにく ギューにゅう	にんじん だいこん はくさい マッシュルーム ぶなしめじ カリフラワー ブロッコリー キャベツ きゅうり にんにく	しょうが だいこん はくさい ほうれんそう	こめ さとう でんぶん じゃがいも しらす	638	28.3	24.4	378	2.1	2.3
		津田仙が日本に広めた「ブロッコリー・カリフラワー」												
21	水	じゃこわかめ ごはん	ぶたにくとうずらの にもの	あげごぼうのごまあえ はっさく	ジャコ わかめ ぶたにく うずらたまご ギューにゅう	エリンギ にんじん だいこん ながねぎ しょうが ごぼう さやいんげん はっさく	こめ むぎ こんにやく でんぶん あぶら さとう ごま	666	29.0	17.8	387	2.9	2.3	
22	木	ちゅうかどん		朝ベジおすすめレシピ！ カリフラワーのくたくたに フルーツヨーグルト	ぶたにく イカ アサリ ヨーグルト ギューにゅう	にんじん キャベツ チンゲンサイ しいたけ たけのこ しょうが にんにく カリフラワー りんご みかん	こめ むぎ あぶら なたデココ さとう	668	28.0	17.0	356	4.1	2.5	
		6年生の考えた献立 「洋食欲張りメニュー！」												
26	月	セルフオムライス (ケチャップライス・エッグシートのトマトケチャップ)	わかめサラダ ABCスープ		とりにく たまご わかめ シーチキン ベーコン ギューにゅう	たまねぎ にんじん トマト グリンピース キャベツ きゅうり レモンかじゅう セロリ	こめ パター ごま あぶら マカロン	608	24.1	21.7	297	1.7	3.0	
27	火	ガーリックライス	コーンフレークチキン	ポトフ はるか	ベーコン とりにく チーズ ぶたにく ギューにゅう	にんにく たまねぎ とうもろこし マッシュルーム にんじん かぶ パセリ はるか	こめ むぎ あぶら マヨネーズ コーンフレーク じゃがいも	654	28.6	22.7	285	1.3	2.4	
		毎月、8のつく日は良い歯の日！												
28	水	みそにこみうどん		ブロッコリーとツナのサラダ だいがくいも	とりにく みそ シーチキン ギューにゅう	ごぼう にんじん だいこん しいたけ はくさい しょうが キャベツ ブロッコリー とうもろこし	うどん ドレッシング さつまいも あぶら さとう ごま	586	22.6	23.5	331	1.8	2.4	
		カミカミ												
29	木	ごはん	あつあげの ちゅうかに	はるさめサラダ キャンディチーズ	ぶたにく なまあげ みそ とりにく わかめ チーズ ギューにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん しょうが にんにく きゅうり キャベツ きくらげ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	653	29.2	21.9	472	3.6	1.9	
							今月の平均値	645	27.4	19.5	356	2.6	2.3	
							基準値(3,4年生)	650	26.8	18.1	350	3.0	2.0	

※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

## 2・3月分 給食費引き落としのお知らせ

今月の給食費の引き落としは、2・3月分 (10,000円) です。

引き落とし日は2月5日(月)ですので、前日までに残高の確認をお願いいたします。※別途手数料がかかります。

ご協力をお願いします。

