



# 令和5年9月 予定こんだて表



こんげつ きゅうしよくくひょう 『食べ物のはたらきを知ろう!』

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)						
		しゅしょく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜・デザート	あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量	
					ち・にく・ほね をつくるはたらき	からだのちよしを ととのえるはたらき	ねつ・ちから になるはたらき	kcal	g	g	mg	mg	g	
4	月	マーボーどうぶどん		トックスープ アセロラゼリー	とうふ ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう	ながねぎ しょうが にんにく たけのこ にんじん しいたけ ニラ きくらげ チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら トック ゼリー	623	25.2	17.0	302	4.9	3.0	
ラッキーにんじんリクエストメニュー★														
5	火	★タコライス (むぎごはん・タコミート・ ぱりぱりワンタン・ ミノトマト)		★やさいチップス さくらのなし	ぶたにく ひよこまめ チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト かぼちゃ れんこん なし	こめ むぎ あぶら ワンタンのかわい ジャがいも	619	24.7	16.4	298	1.3	1.3	
6	水	ごはん	にくじゃが	なつとうあえ アップルシャーベット	ぶたにく なつとう しらすほし かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう りんご	こめ あぶら ジャがいも こんにやく さとう	669	24.2	18.6	317	2.6	1.9	
7	木	なつやさいスパゲッティ	とりのさっぱり	とうふドーナツ	ベーコン とり とうふ ぎゅうにゅう	にんにく マッシュルーム たまねぎ トマト ピーマン スズキニ なす しょうが	スパゲッティ あぶら さとう ホットケーキミックス バター グラニューとう	675	27.5	28.3	301	1.7	1.9	
8	金	毎月、8のつく日は良い歯の日! ドライカレーライス (サブライス・ドライカレー)		ジャコサラダ <b>カミカミ</b> てづくりミルクゼリー	ぶたにく ひよこまめ ジャコ かんてん ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし ピーマン キャベツ こまつな みかん	こめ むぎ あぶら カレールウ ごまあぶら さとう	697	27.1	20.1	429	2.5	1.8	
11	月	チンジャオロースどん		あげごぼうのごまあえ きなこもち	ぶたにく きなこ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たけのこ しいたけ ピーマン ごぼう	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん ごま しらたま	684	25.9	16.3	318	2.3	1.5	
12	火	ごはん	さばの おろしごまだれやき	おなかサラダ さつまじる	サバ みそ かつおぶし ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	だいこん ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう	こめ ごま さとう あぶら さつまいも こんにやく	644	28.9	20.5	335	2.9	2.4	
日本各地の郷土料理を知ろう! 今月は「愛媛県」														
13	水	たいめし	みそいりどり	いそあえ れいとうミカン	タイ とり とうふ とうもろこし みそ きざみり ぎゅうにゅう	にんじん しょうが えだまめ ごぼう しいたけ たけのこ さやいんげん こまつな えのきだけ みかん	こめ こんにやく あぶら さとう	625	28.1	18.3	355	2.8	2.5	
14	木	ごはん	なつやさいとレバーの いろどりあえ	ウイナースープ きなこプリン	ぶたレバー みそ ウイナー ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン かぼちゃ たまねぎ セロリ キャベツ パセリ	こめ でんぶん あぶら さとう ジャがいも プリン	714	26.5	23.4	332	6.7	2.2	
ラッキーにんじんリクエストメニュー★														
15	金	★メロンパントースト	やさしいため	★ABCスープ ヨーグルト	ぶたにく ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たけのこ きくらげ もやし ピーマン たまねぎ セロリ	しょくパン バター グラニューとう こむぎこ あぶら マカロニ	588	23.5	20.8	334	1.5	2.5	
19	火	毎月19日は【食育の日(しよくのひ)】		こんぶサラダ <b>3</b> バランスよく食べよう すましじる	たまご とり こんぶ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ だいこん きゅうり レモンかじゅう ぶなしめじ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	613	27.4	20.1	394	3.2	3.4	
20	水	9月20日～26日 秋のおひがん		おはぎ	どりにく わかめ あぶらあげ なまあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ ほうれんそう しょうが たまねぎ たけのこ さやいんげん	うどん さとう あぶら おはぎ	590	30.3	24.8	447	3.1	3.4	
21	木	ビビンバ		わかめスープ てづくりあんにとろろ	ぶたにく みそ かまぼこ わかめ ベーコン かんてん ぎゅうにゅう	にんにく しょうが もやし たまねぎ ほうれんそう にんじん はくさい みかん	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら なまクリーム	597	23.9	19.4	322	1.9*	2.7	
22	金	じゃこわかめごはん	とりてばのあまに	ブロッコリーとツナのサラダ オレンジ <b>津田仙が日本に広めた「ブロッコリー」</b>	ちりめんじゃこ わかめ どりにく シーチキン ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ ブロッコリー とうもろこし オレンジ	こめ むぎ さとう ドレッシング	641	26.6	21.9	332	2.1	2.2	
25	月	ごはん	しろみざかなの チリソース	やきにくサラダ ブルーベリーゼリー	タラ ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ だいこん にんじん きゅうり	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう ゼリー	610	27.1	18.0	272	2.0	1.5	
ラッキーにんじんリクエストメニュー★														
26	火	★セルフハンバーガー (パンズパン・ハンバーグ・ケチャップ・ スライスチーズ・キャベツ)		シーザーサラダ ★フルーツポンチ	ハンバーグ チーズ ぎゅうにゅう	キャベツ ブロッコリー にんじん きゅうり にんにく レモンかじゅう みかん パイナップル もも	パン あぶら マヨネーズ さとう ナタデココ サイダー	633	25.7	26.3	450	4.7	2.7	
27	水	ごはん	とりにくのからあげ	みそけんちんじる きよほう	どりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく だいこん にんじん ごぼう こまつな きよほう	こめ でんぶん あぶら こんにやく さいも	698	27.8	25.3	310	2.0	2.0	
28	木	毎月、8のつく日は良い歯の日! ごはん <b>カミカミ</b> ちくぜんに		わかめサラダ キャンディチーズ	どりにく ワカメ シーチキン チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ さやいんげん キャベツ きゅうり レモンかじゅう	こめ こんにやく あぶら さとう ごま ごまあぶら	641	25.4	24.1	383	2.4	1.5	
29	金	～十五夜～お月見メニュー		こまつなのごまあえ おつきみだんご	サケ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ	こめ くり ごま マヨネーズ さとう おつきみだんご	620	24.3	18.9	342	2.0	1.7	

※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。

今月の平均値	641	26.3	21.0	346	2.8	2.2
基準値(3,4年生)	650	26.8	18.1	350	3.0	2