

令和5年11月 予定こんだて表

佐倉市の学校給食で使用しているお米は、すべて佐倉産コシヒカリ米「めしあがれ」です！

※今月の給食目標※ 『佐倉の食べ物について知ろう！～11/16佐倉市教育の日～』

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)									
		主食	主菜	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	からだのちよう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				
1	水	ごはん	にくじゃが	みずなとツナのあえものりんご	ぶたにく シーチキン 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 みずな キャベツ りんご	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう ごま	624	21.6	18.2	313	1.7	1.5				
2	木	ほうとううどん		しゃぶしゃぶサラダ さつまいもむしパン	あぶらあげ とりにく みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	かぼちゃ ながねぎ だいこん にんじん はくさい しいたけ キャベツ もやし にんにく	ほうとうめん さといも ごま むしパンミックス さつまいも パター さとう ごまあぶら	608	24.6	21.4	335	1.6	1.9				
6	月	～千産千消テ～			ごはん	いわしの れんこんバーグ	こんさいのみそしる てづくりミルクゼリー	とりにく イワシ チーズ なまあげ みそ かんてん ぎゅうにゅう	れんこん にんじん ながねぎ しょうが だいこん こまつな	こめ でんぷん さといも ごまあぶら さとう	676	27.7	22.1	443	2.4	1.9	
7	火	ラッキーにんじんリクエストメニュー★			★メロンパン トースト	とりにくのトマトに	コールスローサラダ ★マスカットゼリー	とりにく だいず ぎゅうにゅう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし	しょくパン パター グラニューとう こむぎこ あぶら じゃがいも さとう ゼリー	690	23.8	24.6	304	5.6	2.3	
8	水	毎月、8のつく日は良い歯の日！			ごはん	ぶたすきやき	さつまいもとだいずのかりんとう	ぶたにく やきとうふ だいず ぎゅうにゅう	ながねぎ にんじん はくさい ぶなしめじ	こめ しらす さとう さつまいも	657	26.6	18.9	360	3.1	1.2	
9	木	のざわなチャーハン	はつぼうさい	フルーツあんじん	やきぶた ぶたにく うずらたまご かんてん ぎゅうにゅう	のぎわなづけ しょうが はくさい たまねぎ にんじん しいたけ さやえんどう きくらげ りんご もも ラ・フランス みかん レモンかじゅう	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう でんぷん	626	26.8	17.8	342	2.1	2.7				
10	金	ごはん	しろみざかなの にんにくみそやき	なつとうあえ さつまじる	メルルーサ みそ なつとう しらすほし かつおぶし ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ほうれんそう にんじん だいこん こぼう	こめ さとう あぶら さつまいも こんにやく	593	31.8	14.6	343	2.8	2.2				
13	月	ごはん	あつあげの みそチーズやき	朝ベジおすすめレシピ！ はくさいのクリームに オレンジ	なまあげ みそ チーズ とりにく だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ ぶなしめじ ほうれんそう にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー オレンジ	こめ あぶら さとう バター	665	25.4	23.5	455	2.6	1.7				
14	火	ラッキーにんじんリクエストメニュー★			★からあげごはん	★やきにくサラダ	さといものみそしる キャンディチーズ	とりにく ぶたにく ワカメ あぶらあげ なまあげ みそ チーズ ぎゅうにゅう	にんにく だいこん にんじん きゅうり はくさい えのきだけ こまつな	こめ でんぷん あぶら さとう ごま さといも	682	29.9	26.2	443	3.5	2.8	
15	水	11月16日の佐倉市教育の日に合わせて特別な給食です！お楽しみに！							のり なまあげ とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう	しょうが グリンピース にんじん こまつな だいこん もやし	こめ さとう でんぷん ごまあぶら もなかのかわ さつまいも くり	692	27.6	23.6	505	4.1	1.7
16	木	ラッキーにんじんリクエストメニュー★			★ココアあげパン	とりてぼのオレンジに	★ABCスープ	とりにく ベーコン だいず ぎゅうにゅう	ながねぎ しょうが オレンジジュース マーマレード キャベツ たまねぎ にんじん セロリ	パン グラニューとう さとう あぶら マカロニ	645	26.4	24.5	288	1.7	2.7	
17	金	ぶたにくどん		てづくりコロッケ わかめスープ	ぶたにく たまご ワカメ ぎゅうにゅう	たまねぎ グリンピース にんじん はくさい	こめ むぎ しらす さとう じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ	672	29.0	18.1	283	1.7	3.0				
20	月	日本各地の郷土料理を知ろう！今月は「東京都」							アサリ ぶたレバー とりにく ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ ごぼう ながねぎ にんにく しょうが こまつな たまねぎ	こめ むぎ さとう ごま あぶら ごまあぶら	609	30.0	18.5	345	15.1	2.7
21	火	ポークカレーライス		かいそうサラダ はなみかん (うんしゅうみかん)	ぶたにく かいそうミックス ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース だいこん きゅうり とうもろこし レモンかじゅう みかん	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ こんにやく ごま さとう ごまあぶら	644	21.2	18.2	295	1.6	2.8				
22	水	スパゲティナポリタン		ひじきのマリネ いちごのマフィン	ハム チーズ ひじき たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト きゅうり キャベツ いちご	スパゲッティ あぶら バター さとう ホットケーキミックス	641	27.0	22.5	398	3.1	2.6				
24	金	11月24日は「和食の日」			ごはん	さかなのみみじやき	おかかサラダ すましじる	アカウオ かつおぶし とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう キャベツ ぶなしめじ	こめ マヨネーズ ごま さとう あぶら	603	29.7	20.0	303	2.1	1.9	
27	月	チンジャオロースどん		トックスープ ヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト 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 パプリカ にんじん きくらげ ほうれんそう	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん トック	589	26.4	13.9	319	1.5	2.3				
28	火	毎月、8のつく日は良い歯の日！			ごはん	あじフライ	きりぼしだいこんのいために はやか (みかん)	アジ たまご ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん しいたけ さやいんげん はやか	こめ こむぎこ パンこ こんにやく あぶら ごま	643	24.4	21.8	329	1.6	1.1	
29	水	～本から出てきたおいしいレシピ～			ごぼうピラフ	とうふの みそグラタン	にんじんとポテトのスープ	とりにく みそ とうふ チーズ ぎゅうにゅう	ごぼう キャベツ たまねぎ にんじん セロリ パセリ グリンピース	こめ むぎ パター こめ あぶら じゃがいも	613	25.4	19.6	440	3.0	2.3	
30	木	さつまいもごはん	ごもくまめ	あおなのちりマヨあえ てづくりまっチャプリン	だいず とりにく こんぶ ちりめんじゃこ かつおぶし きざみのり ぎゅうにゅう	にんじん れんこん ごぼう こまつな ほうれんそう	こめ さつまいも あぶら こんにやく さとう マヨネーズ プリンのもと ホイップクリーム	601	22.4	18.0	432	2.9	1.9				
※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	639	26.4	20.3	364	3.2	2.2			
								基準値(3,4年生)	650	26.8	18.1	350	3.0	2.0			