

給食献立表



佐倉市立南志津小学校

В	曜日	牛乳	こんだてめい		エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	脂質 (g) 加炒介 (mg) 食塩相当量		お	もな	ざ い り	ょう		
							あ か 血やにくになる		みどり 体の調子をととのえる		きいろ エネルギーになる		
			しゅしょく	おかず		(g)	おもにたん白質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	炭水化物	おもに脂	
4	火		むぎごはん	ぶたすきやき やさいチップス (じゃがいも・さつまいも・れんこん)	622 22.2	18.8 356 1.4	ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ながねぎ はくさい れんこん	こめ むぎ じゃがいも さつまいも しらたき ふ	あぶら	
Ċ	***	EOM:	給食!	費の引き落とし日(11月5日までに残高る	をご確認	ください	1) : 再引	き落とし	日は20日	(木)	•		
\neg		F	Uno Core :	千産千消示一	643	22.2	いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん	こめ さといも	あぶら ごま	
5	水		ごはん	いわしのかばやき おかかサラダ ちばけんさんやさいのとんじる	27.1	341 2.1	あぶらあげ		こまつな	ながねぎ	GCVIO	-	
			試食	(会(5・6年生保護者対象) ハッシュドポーク	656	20.1	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん グリンピース	きゅうり たまねぎ	こめ じゃがいも	あぶら ハヤシルウ	
S	木		ごはん	ひじきとチーズのサラダ ひとくちぶどうゼリー	21.9	346 2.1		チーズ		マッシュルーム	ゼリー		
_	^	\bigcirc	エ ヘセピフパフ は /	はくさいのみそしる	647	22.6	とりにく きぬあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが ながねぎ はくさい	こめ むぎ	なまクリー	
7	金	\sqcup	あつあげそぼろどん	てづくりきなこプリン	23.1	460 1.8	きなこ		えだまめ	えのきたけ	でんぷん		
			日本各地の郷土村	 理を知ろう!〜埼玉〜 (太字のもの)		400	とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが ながねぎ	こめ	あぶら	
0	月		ひじきごはん	にくだんごスープ みそポテト	627 22.1	18.9 296 2.0	あぶらあげ	ひじき	えだまめ	キャベツ もやし しいたけ	むぎ でんぷん じゃがいも こむぎこ	ごまあぶら	
				ぶりのてりやき	644 2	20.3	ぶり なっとう	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	しょうが ながねぎ だいこん	こめ さつまいも		
1	火		ごはん	なっとうあえ さつまいものみそしる	28.1	318 2.1	なまあげ			もやし			
		ام		下町佐倉・江戸ぐるめ献立 こうやどうふのあげに 急		19.5	とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう あじのり	にんじん いんげん	だいこん ながねぎ	こめ さといも	あぶら バター	
2	水		ごはん (あじつけのり)	こうやどうふのあげに だいこんのみそしる おしろのもなか(さつまいもあん)	19.8	332 2.0	あぶらあげ				もなか		
				ポトフ	658	27.1	ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	かぶ にんにく	スパゲティ じゃがいも	オリーブス	
3	木		かぶのスパゲティ	パナナマフィン	24.6	333 2.0	ぶたにく		ほうれんそう	たまねぎ キャベツ バナナ	ホットケーキミックス		
	_		+, +, -,, , , , ,	ユーリンチー	633	22.1	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく もやし しょうが ながねぎ	こめ はるさめ	あぶら ごまあぶら	
14	金		むぎごはん	バンサンスー うましおスープ	27.9	313 2.2	ぶたにく			きゅうり キャベツ		ごま	
			朝^	ジメニュー(太字のもの) 「さわらのさいきょうやき <u>←</u>	639	18.4	さわら ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	だいこん しいたけ うめ たけのこ	こめ むぎ	あぶら	
7	月		むぎごはん	うめおかかあえ ごもくじる みかん	27.6	292 2.2				ごぼう みつば	さといも		
			試食	会(3·4年生保護者対象)	651	16.7	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ごぼう	こめ	あぶら エッグケア	
8	火		こんさいカレー	ごまマヨあえ	23.7	314 2.1	ハム		ほうれんそう	にんにく だいこん たまねぎ ゆす	じゃがいも はちみつ	エックケノ ごま	
			ライス	てづくりはちみつゆずゼリー	25.1		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん	ぜり-のもと パン	マーガリン	
9	水		ガーリック	とりにくのトマトに	640	29.8 291	ベーコン	כ שאל שם	いんげん	セロリ	じゃがいも	オリーブス	
		ב	トースト	ポパイポテトサラダ	26.2	1.9			ほうれんそう パセリ	たまねぎ トマト		エッグケア	
		α	おいし	いスックトーク(太字のもの) ポークチャップ	686	25.1	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ しめじ	こめ ゼリー	バター あぶら	
O.	木		バターライス	まめとかぼちゃのとうにゅうスープ アセロラゼリー	26.6	277 1.9	ミックスピーンズ とうにゅう						
21	金	\Box	マーボーどうふ	はるさめスープ	614	18.1 328	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが ながねぎ にんにく しいたけ	こめ はるさめ	あぶら ごまあぶら	
١'	717		どん	りんご	24.7	2.2	だいす			たまねぎ りんご たけのこ	でんぷん		
				おでん	602	13.7	ちくわ きぬあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん きゅうり	こめ こんにゃく	ごま エッグケア	
25	火		ちゃめし	むしどりサラダ ばくがゼリー		436 2.1	サラダチキン	C70/3i		キャベツ	さといも ばくがゼリー	10000	
				18 (7) 2 7	22.0		とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな	しょうが	こめ	あぶら	
6	水	\bigcap	さけなめし	レバポテあえ とうふのみそしる	595	16.8 310	ぶたレバー	わかめ		にんにく えのきたけ	でんぷん	ごま	
-					23.2	2.2	#-G	ぎゅうにゅう	17 h.17.4	ながねぎ	ΕW	あぶた	
27	木		しおこうじ さといもごはん	たらのオイネーズやき だいこんのべっこうに いそあえ	587 26.8	17.7 333 2.3	たら ぶたにく	あり のり	にんじん ほうれんそう こまつな	にんにく えのきたけ だいこん	さといも	あぶら エッグケア	
				れんこんいりつくね	625	21.3	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	こめ	あぶら	
28	金		むぎごはん	ほうれんそうのあえもの みそけんちんじる	22.8	334 2.1	ツナ とうふ	ひじき	ほうれんそう	れんこん だいこん ごぼう ながねぎ	むぎ	ごま エッグケア	
		城下	町佐倉・江戸ぐる	が献立							学校給食摂取基準値 (中学年)	今月 平1	

佐倉は、昔から江戸を支えた町として、近郊の成田・佐原・銚子と共に栄えてきました。また、平成28年4月には「北総四都市江戸紀行・江戸を感じる北総の町並み」として日本遺産にも選ばれました。 そこで、佐倉市内の小中学校では、江戸時代に佐倉で食べられていたものや、当時の名物を使った料理を「城下町佐倉・江戸ぐるめ」として紹介し、11月16日「佐倉市教育の日」付近の給食で実施します。※本校は11月12日に実施

江戸時代のひとたちが好んで食べた3つの KHEET. 白い食べ物が献立に登場します。

佐倉市教育委員会では、こどもたちの豊かな人間性 佐居中教育委員会では、こともたらの豊かな人間性を育むため食育や読書推進の充実を図っています。その一環として、こどもたちに主人公の気分や物語の世界を感じてもらえるように、本に出てくる料理の再現・映像化を行いました。さらにレシピ作成・紹介を 行い、家庭で料理を再現できるようにしました。

「本から出てきたおいしいレシピ」 映像配信はこちら→



650kcal 24.0g たんぱく質 21.0g 350mg 脂質 食塩相当量 2.0g未満

今月の地場産物

米 米粉 里芋 キャベツ 大根 人参 きゅうり れんこん さつまいも 小松菜

日本各地の郷土料理を知ろう!

||月の郷土料理は…

埼玉県「みそポテト」

