



予定献立表



日付	曜日	牛乳	しゅしよく 主食	しゅさい・ふくさい 主菜・副菜・デザート	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) カルシウム (mg) 食塩相当量 (g)	おもなざいりょう					
							あか		みどり		きいろ	
							血やにくになる		体の調子をととのえる		力やエネルギーになる	
							おもにたんぱく質	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	おもに脂肪
10	水		ごもく とりがゆ	れんこんのきんぴら あんぱん ヨーグルト	568 25.7	17.2 377 2.0	とりにく ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こまつな せり にんじん ピーマン	しいたけ だいこん れんこん	こめ あんこ パン さとう	あぶら バター
11	木		きんぴら ぎゅうごはん	しらたまじる おうりん (りんご)	581 23.4	15.2 315 1.9	ぎゅうにゅう とりにく なるたまき	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	ごぼう だいこん りんご	こめ しらたまもち さとう	あぶら ごまあぶら ごま
12	金		ごはん	ラッキーにんじんハンバーグ つぶつぶじゃがいもスープ きりぼしサラダ つのかがやき	680 27.5	21.3 342 2.4	とうふ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん みかん	こめ パンこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら
15	月		からっと ごはん	さつまじる (みかん↑) ツナとみずなのサラダ ミルクココア	615 29.6	18.2 387 2.4	とりにく ぶたにく とうふ ツナ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	だいこん ごぼう もやし えだまめ	こめ こめこ さとう さつまいも	ごまあぶら あぶら ごま
16	火		ごはん	サバのカレーやき ゆめオレンジ だいこんのべっこうに なっとうあえ (かぼちゃリクエスト)	574 26.5	15.8 327 1.9	さば ぶたにく かつおぶし なっとう	ぎゅうにゅう	ほうれんそう こまつな こねぎ	だいこん たまねぎ もやし みかん	こめ さとう	あぶら
17	水		ごはん	とりのマーメイドやき みずなとさといものみそしる ポテマカサラダ プリン	680 30.5	19.3 326 2.7	とりにく ハム みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	たまねぎ だいこん きゅうり	こめ じゃがいも マカロニ プリン	マヨネーズ
18	木		ごはん	はるまき ごまみそあえ こんさいのもの スイーツプリング (みかん)	593 21.1	15.7 349 1.7	みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう とり肉	こまつな にんじん	きゃべつ れんこん だいこん しめじ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま
19	金		ハヤシライス	きりぼしだいこんのゴママヨあえ はるか (みかん)	617 23.8	18.0 331 1.6	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース ほうれんそう	たまねぎ マヨネーズ セロリ みかん	こめ じゃがいも さとう	バター あぶら マヨネーズ ごま
22	月		クリーム ソースかけ チキンピラフ	げんきのでるサラダ たまごプリン	680 31.5	24.1 397 2.5	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう パプリカ	たまねぎ きゃべつ しめじ きゅうり	こめ こめこ さとう	バター あぶら なまクリーム ごまあぶら
23	火		ごはん	ツナコロッケ ひじきのカレーに おかかサラダ	629 22	19.4 342 1.9	ツナ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき スキムミルク	にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ きゅうり きゃべつ	こめ じゃがいも パンこ さとう	あぶら
🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴 24日～30日まで 全国学校給食週間 🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴												
24	水		おにぎり (のり・うめぼし)	明治22年ころ (給食の始まり)の給食 さけのしおやき とんじる	587 27.3	16.5 336 3.7	ぶたにく さけ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	だいこん ごぼう ねぎ うめぼし	こめ さといも	ごまあぶら
25	木		コッパン (いちごジャム)	昭和の中期ころの給食 ポークビーンズ フルーツヨーグルト	614 25.9	17.5 369 1.6	だいす いんげんまめ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ パイナップル みかん りんご	パン ジャム さとう	あぶら
26	金		佐倉市統一献立 ごはん	立～育て元気なさくらっ子～ とりのこめこからあげ さくらのかすじる しおこうじいそあえ	630 27.7	18.9 373 1.9	とりにく ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	ねぎ だいこん ごぼう はくさい	こめ でんぶん こめこ さといも	ごまあぶら あぶら
29	月		ごはん	日本各地の郷土料理を知ろう 大分県 とりてん だごじる しらぬい	661 26.6	20.2 295 1.6	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう ねぎ みかん	こめ こむぎこ でんぶん こめこ	あぶら
30	火		こんさい カレー	佐倉の有機野菜をたくさん使ったメニュー ひじきのマリネ りんご	653 23.3	19.6 309 2.0	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう カレー ひじき	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり れんこん	こめ じゃがいも さとう	あぶら
31	水		ビビンバ	わかめスープ ミックスポテトフライ	614 24.9	19.9 372 3.3	ぶたにく たまご みそ	わかめ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし ねぎ はくさい	こめ じゃがいも やまといも さつまいも	あぶら ごまあぶら

≪学校給食摂取基準値(中学年)≫エネルギー650kcal たんぱく質26.8g 脂質18.1g カルシウム350mg 食塩相当量2.0g未満
 ≪1月の平均値(中学年)≫エネルギー623kcal たんぱく質26.0g 脂質18.5g カルシウム346mg 食塩相当量2.2g

※献立は都合により変更になることがあります

佐倉市統一献立 ～育て元気なさくらっ子～

24日～30日の全国学校給食週間に、佐倉市内全校で統一献立を実施します。この日の給食は、「地産地消」をテーマに、佐倉市産の旬の食材をふんだんに使ったメニューです。



市内の小中学生が同じメニューを食べることをきっかけに、学校給食や佐倉市産の食材について興味関心をもつとともに、佐倉の良さに気付き、愛着が一層深まる機会となればと考えています。



|