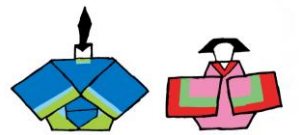


令和5年度



予定献立表



佐倉市立根郷小学校

| 日付 | 曜日 | 牛乳 | しゅしょく 主食 ぬりつぶしは 行事食 | しゅさい・ぶくさい 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 | おもにカロリー | おもにビタミンC | 炭水化物 | おもに脂肪 |
| 1 | 金 | | ごもく ちらしずし | はるまき のっぺいじる いちごクレープ | 657 24.9 | 26.1 315 2.4 | とりにく たまご とうふ ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん さやえんどう | しいたけ かんぴょう だいこん ねぎ | こめ さとう さといも クレープ | こま あぶら |
| 4 | 月 | | さけわかめ ごはん | ビーフソテー だいこんのべっこうに ヨーグルト | 608 25.1 | 13.8 429 2.5 | ぶたにく エビ ぶたにく サケ | ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ | にんじん にら こまつな | たまねぎ たけのこ きくらげ だいこん | ピーフン さとう こめ | あぶら ラー油 こま |
| 5 | 火 | | ごはん | とりのしちみゆき とんじる ツナにんじん ぶどうぐみ | 712 30.5 | 33.7 329 2.2 | とりにく ツナ みそ とうふ ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | とうもろこし ねぎ だいこん こぼろ | こめ さとう さといも ぐみ | こまあぶら あぶら |
| 6 | 水 | | ビスキュイ パン | ワントンスープ ひじきのマリネ | 794 24.4 | 33.7 329 3.0 | たまご とりにく ハム | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん ほうれんそう | はくさい もやし きゅうり ねぎ | パン こむぎこ ワントン さとう | こまあぶら バター |
| 7 | 木 | | 郷土料理を 知ろう (京都府) | ごはん ゆば のすましじる みずな のサラダ サバかすづけ やつはし ふうきなこしらたま | 623 25.0 | 15.8 297 2.0 | さば ゆば みそ ツナ かつおぶし きなこ | ぎゅうにゅう | みずな にんじん なのはな | もやし だいこん | こめ さとう しらたまもち | こま |
| 8 | 金 | | チキン カレーライス | ピーツいりフレンチサラダ せとか | 645 23.3 | 19.2 291 1.9 | とりにく ハム | ぎゅうにゅう クリーム | にんじん | たまねぎ ピーツ きゅうり せとか | こめ じゃがいも さとう | あぶら |
| 11 | 月 | | マーボー どん | パリパリサラダ りんごゼリー | 667 21.6 | 23.2 334 1.6 | とうふ みそ ツナ ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん にら | たまねぎ キャベツ とうもろこし | こめ さとう でんぶん ぎょうざのかわ | あぶら こまあぶら ドレッシング |
| 12 | 火 | | ごはん | サケのみそマヨネーズやき こんさいのもの ヨーグルト | 633 28.4 | 15.8 479 2.2 | サケ みそ かつおぶし とりにく | ぎゅうにゅう ヨーグルト | にんじん ピーマン | マヨネーズ れんこん だいこん しめじ | こめ じゃがいも さとう | マヨネーズ |
| 13 | 水 | | ごはん | いつもよりもすこし大きなからあげ なっとうあえ すましじる ハチミツレモンゼリー | 723 31.1 | 17.3 315 1.9 | とりにく なっとう かつおぶし なたまき | ぎゅうにゅう | ほうれんそう にんじん こまつな はねぎ | だいこん | こめ でんぶん こめこ ゼリー | あぶら |
| 14 | 木 | | ハヤシ ライス | おかかサラダ アイスクリーム | 730 23.8 | 27.7 339 1.6 | ぎゅうにく かつおぶし | ぎゅうにゅう | にんじん グリーンピース | たまねぎ マヨネーズ キャベツ きゅうり | こめ じゃがいも アイスクリーム | バター 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
 《3月の平均値(中学年)》エネルギー679kcal たんぱく質25.8g 脂質18.8g カルシウム348mg 食塩相当量2.1g

※献立は都合により変更になることがあります

指定野菜ってなに？

指定野菜とは・・・

消費量が多い野菜や多くなることが見込まれる野菜です。野菜の値段を安定させて、みんながいつでも野菜を食べられるように指定しています(農林水産省HPより)

どのような野菜が指定野菜なのか・・・

キャベツ・きゅうり・さといも・だいこん・トマト・なす・にんじん・ねぎ・はくさい・ピーマン・レタス・たまねぎ・じゃがいも・ほうれんそう 全14品

ブロッコリーが50年ぶりに指定野菜に追加される予定 令和8年度より

ブロッコリーは津田仙が広めた西洋野菜のひとつです。サラダやお弁当にも人気が高く、購入する人がとても増えています。ビタミンCやたんぱく質も多く、栄養価が高いことも嬉しいですね。



卒業おめでとうございます

この6年間で、いろいろな食品や料理との出会いがありました。給食の時間は、おかわりを持っていくと、いつも気持ちよく食べてくれましたね。たのしい6年生でした。これからも、食事を楽しんで欲しいと思います。

1年間、給食当番の白衣の洗濯・アイロンがけなどへのご協力をありがとうございました。白衣は、次の学年に引き継ぎますので、洗濯の際にはボタンやゴムのゆるみなどの点検もお手数ですが、よろしくお願いいたします。



給食会計報告について

今年は離任式が3月22日と早いため、会計報告を手渡しすることができません。今年度は、26日ごろにメール配信にてお知らせします。

物価の高騰により、食材費が値上がりし食材の調達に苦勞をしています。1月から「米・パン」は佐倉市が補助金により購入してくれているため、給食費の値上げをせずに給食の運営ができています。補助額については、会計報告でご確認ください。



今週は
だいこん、ほうれんそう、
レタス、ばれいしょ
が先週と比べ、価格が下がっています！

- ▶ ばれいしょは北海道からの出荷が潤沢で、お手頃価格となっています。
- ▶ また、主産地において天候が安定していただいこん、ほうれんそう、レタスも、出荷が安定しており、価格が前週よりも下がっています。