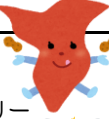
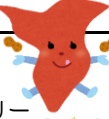




令和7年度

《今月の目標：よくかで食べよう。》

佐倉市立弥富小学校

ひにち・ようび		こ ん だ て め い		お も な ざ い り よ う						えいようか	
		の み も の	主食・おかず	ち・にく・ほねを つくるもとになる (あか)		からだのちょうしを ととのえるもと になる (みどり)		エネルギーのもと になる (き)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
4 (火)	牛乳 ☺	☆ラッキーにんじんデー☆ わふうピラフ れんこんいりハンバーグ もずくスープ		ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな	たまねぎ れんこん ながねぎ えのきたけ マッシュルーム	こめ おしむぎ さとう パンこ	あぶら バター	647 29.5 24.2 2.3	
5 (水)	牛乳 ☺	むぎごはん とりにくのてりやき ブロッコリーサラダ しょうがスープ		とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	キャベツ コーン きゅうり ながねぎ しょうが にんにく	こめ おしむぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	573 24.5 16.8 2.0	
6 (木)	牛乳 ☺	むぎごはん あつあげのマーボーいため はるさめのあえもの はなみかん (はやか)		ぶたにく あつあげ ハム みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	ながねぎ もやし きゅうり しょうが にんにく みかん (はやか)	こめ さとう おしむぎ でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	707 24.1 22.4 2.2	
7 (金)	牛乳 ☺	むぎごはん しろみざかなのごまみそやき うめおかかあえ はくさいのみそしる		シイラ かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ だいこん はくさい うめ えのきたけ	こめ おしむぎ	あぶら マヨネーズ ごま	597 28.3 18.6 1.8	
10 (月)	★11月分の給食費引き落とし日★ (5,000円/人+手数料10円) 前日までに残高の確認をお願いします。										
11 (火)	牛乳 ☺	のざわなチャーハン やさいチップス はるさめスープ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ のざわな	ながねぎ たまねぎ れんこん コーン	こめ おしむぎ じゃがいも はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	524 17.3 16.0 2.1	
12 (水)	牛乳 ☺	ひじきごはん アジのなんばんづけ とんじる 		アジ とうふ あぶらあげ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン	たまねぎ ごぼう ながねぎ だいこん しょうが	こめ さとう おしむぎ でんぶん こんにゃく じゃがいも	あぶら	621 30.3 18.1 2.3	
13 (木)	牛乳 ☺	むぎごはん あじつけのり しろあえ だいこんととこんにゃくのみそに さくらじょうもなか		とりにく ちくわ みそ とうふ	ぎゅうにゅう のり ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん しょうが	こめ さとう おしむぎ こんにゃく さつまいも もなかのかわ	あぶら ごま	637 23.3 17.6 1.8	
14 (金)	牛乳 ☺	ポークカレー ごまジャコサラダ ヨーグルト		ぶたにく ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり りんご しょうが にんにく	こめ おしむぎ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	663 24.4 18.3 2.6	
17 (月)	牛乳 ☺	☆先月のラッキーさんのリクエストきゅうしょく☆ むぎごはん ぶたにくのバーベキューソース しおこんぶサラダ ABCスープ		ぶたにく ベーコン ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	キャベツ りんご ながねぎ レモン きゅうり コーン しょうが にんにく	こめ おしむぎ さとう マカロニ	あぶら	629 25.5 19.2 2.3	
18 (火)	牛乳 ☺	☆千産千消 (ちさんちしょう) デー☆ むぎごはん いわしのさんがやき ひじきサラダ みそけんちんじる にんじんゼリー		イワシ とりにく たまご ハム みそ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん こまつな	キャベツ ながねぎ だいこん ごぼう きゅうり しょうが	こめ さとう おしむぎ でんぶん こんにゃく さといち ゼリー	あぶら ごま	693 31.4 22.0 2.5	
19 (水)	牛乳 ☺	☆本からとびだすごちそうきゅうしょく☆ シュガーあげパン まめとかぼちゃのとうにゅうスープ きりぼしだいこんサラダ		だいず とうにゅう かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん	ツイストパン さとう	あぶら オリーブオイル バター ごま ごまあぶら	541 19.7 21.7 1.5	
20 (木)	牛乳 ☺	★11月分の給食費再引き落とし日★ 前日までに残高の確認をお願いします。									
20 (木)	牛乳 ☺	ガパオふうライス やさいスープ おかしなめだまやき		とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン パブリカ	たまねぎ キャベツ しめじ しょうが にんにく	こめ おしむぎ さとう	ごまあぶら	675 24.3 16.1 2.3	
21 (金)	牛乳 ☺	むぎごはん かじょうどうふ あげごぼうのごまあえ		ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ながねぎ ごぼう しいたけ	こめ さとう おしむぎ じゃがいも こんにゃく でんぶん	あぶら	684 24.4 21.9 1.9	
25 (火)	牛乳 ☺	☆11月のおたんじょうびきゅうしょく☆ しょうゆラーメン ぶたしゃぶサラダ おぐらむしパン		ぶたにく やきぶた なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	ながねぎ もやし キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	ちゅうかめん さとう こむぎこ あずき	あぶら ごまあぶら	659 27.3 18.5 3.3	
26 (水)	牛乳 ☺	※4,5年生は校外学習のため、給食がありません。 むぎごはん にくどうふ きりぼしだいこんのごまマヨあえ		ぶたにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	ながねぎ きりぼしだいこん	こめ おしむぎ さとう しらたき	あぶら マヨネーズ ごま	626 26.6 21.3 2.1	
27 (木)	牛乳 ☺	むぎごはん いかのフライ おかかサラダ やまといものみそしる		イカ みそ とりにく たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	キャベツ だいこん ごぼう	こめ さとう おしむぎ こむぎこ パンこ	あぶら ごま	648 29.5 16.9 1.8	
28 (金)	牛乳 ☺	むぎごはん まつかぜやき いそあえ とうふとわかめのみそしる みずようかん		とりにく ぶたにく たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり かんてん	にんじん こまつな	ながねぎ しょうが えのきたけ	こめ さとう おしむぎ パンこ あずき	あぶら ごま	678 33.2 20.6 2.2	

※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。

☆10月のラッキーさんは、5年生のみなさんでした。

17日(月)、19日(水)、20日(木)にリクエストしたものが出来ます♪おたのしみに!



栄養摂取基準 (3, 4年生)		当月平均
エネルギー	650	635
たんぱく質	26.8	26.0
脂質	18.1	19.4
食塩相当量	2.0	2.2

じょうかまちさくら えど
城下町佐倉・江戸ぐるめ

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。佐倉市には、佐倉藩の藩政改革制定日に由来する「佐倉市教育の日」があります。
ゆかりの江戸の食文化を知ることとを目的とした給食を「城下町佐倉・江戸ぐるめ」としました。江戸
から今に続く地域の食材や料理について給食を通して紹介します。

さくら
ジョーくん

11月13日(木)
実施予定

※裏面に給食だよりがあります!