



11がつのよていにんだてひょう



家庭数配布
令和5年度
西志津小学校

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質(g) 食塩相当量 (g)
		血 や に く に な る	体 の 調 子 を と の と の え る	力 や 熱 の も と に な る		
1 (水)	コッパパン 牛乳 ポイルウイナー キャロットサラダ ABCスープ	ウイナー 牛乳 ツナ ベーコン	にんじん きゅうり セロリ たまねぎ キャベツ こまつな りんごゼリー	コッパパン さとう あぶら マカロニ	629 24	25.7 2.76
2 (木)	ぶたどん 牛乳 さつまじる きりぼしだいこんサラダ こくとうビーンズ	ぶたにく 牛乳 ハム みそ だいず	たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり にんじん だいこん こまつな ながねぎ しらたき	こめ むぎ きびぎとう ごまあぶら	624 25.7	16.6 2.72
【11月給食費】ゆうちょ銀行・千葉銀行ともに引き落とし日は6日です。残高不足にご注意ください。						
6 (月)	ごはん 牛乳 とりからあげ なつとうあえ ぶりからはるさめスープ	とりにく 牛乳 なつとう ぶたにく かつおぶし	ほうれんそう はねぎ はくさい ながねぎ しょうが にんにく えのきだけ いら	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら あぶら	586 23.4	18.4 1.06
7 (火)	ねぎしおにくやさいどん 牛乳 もずくスープ ツナぼてサラダ	ぶたにく 牛乳 ツナ もずく	にんじん たまねぎ ながねぎ いら もやし こまつな きゅうり にんにく きくらげ レモン	こめ むぎ じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	586 22.9	16.7 2.49
8 (水)	ハヤシライス 牛乳 おんやさいサラダ アセロラゼリー	ぶたにく 牛乳 ぎゅうにく	にんじん しめじ にんにく しょうが ブロッコリー コーン たまねぎ りんご	こめ むぎ じゃがいも あぶら	650 21.6	15.9 2.36
9 (木)	ごはん 牛乳 さばのみそに ナムル のっぺい	さば 牛乳 みそ とりにく とうふ	もやし こまつな キャベツ コーン しめじ だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ しょうが	こめ むぎ きびぎとう ごまあぶら	665 24.3	23.0 2.43
10 (金)	シュガートースト 牛乳 ポークビーンズ ブロッコリーサラダ みかん	ぶたにく 牛乳 ベーコン バター ツナ いんげんまめ	たまねぎ にんじん にんにく トマト グリンピース ブロッコリー コーン みかん	しよくパン じゃがいも グラニューとう マーガリン バター あぶら	655 27.4	20.3 2.75
13 (月)	ごはん 牛乳 さかなのからあげねぎソース おかかサラダ とうがんとひきにくのみそしる	ほき 牛乳 かつおぶし あぶらあげ とりひきにく みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん とうがん しょうが ながねぎ ほししいたけ	こめ むぎ でんぶん きびぎとう ごまあぶら	576 24.7	15.6 2.29
14 (火)	【本から出てきたおいしいレシピ①】 ごはん 牛乳 ぶたにくのしおこうじやき りっちゃんサラダ ほうとうじる	ぶたにく 牛乳 ハム あぶらあげ みそ かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト だいこん かぼちゃ ながねぎ しめじ こまつな	こめ ほうとうめん オリーブあぶら	632 24.6	20.4 2.37
15 (水)	【郷土料理を知ろう 東京都】 あさりごはん 牛乳 カレーコロッケ こまつなのみそしる アセロラミルクゼリー	あさり 牛乳 とうふ わかめ ぶたにく のり あぶらあげ みそ	こぼう にんじん しょうが こまつな たまねぎ	こめ むぎ さんおんとう あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも	612 17.3	16.9 2.67
16 (木)	【城下町佐倉・江戸ぐるめ】 ごはん のり 牛乳 とりにくのいちみやき ゆかりあえ たぬきじる おしろもなか	とりにく 牛乳 とうふ のり みそ とうにゅう にぼし	はくさい だいこん にんじん こまつな ごぼう ながねぎ ほししいたけ にんにく こんにゃく	こめ さつまいも ごまあぶら もなか くり	595 24.5	16.3 1.96
17 (金)	ポークカレー 牛乳 ひじきのマリネ ヨーグルト	ぶたにく 牛乳 ハム ひじき ヨーグルト	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん にんにく しょうが りんごソース	こめ むぎ じゃがいも きびぎとう オリーブあぶら	894 26.9	27.2 2.26
20日は給食費再引き落とし日です。前日までに口座残高の確認をお願いします。						
20 (月)	マーボーどん 牛乳 バンバンジーサラダ わかさぎフリッター	ぶたにく 牛乳 とうふ わかさぎ とりにく みそ	たまねぎ たけのこ いら ほししいたけ にんにく しょうが きゅうり にんじん もやし コーン ながねぎ	こめ むぎ きびぎとう でんぶん ごまあぶら ごま	641 27.7	21.3 2.23
21 (火)	朝ベジ 牛乳 麦ごはん さばのカレーやき はくさいのクリームに やさいのごまあえ	さば 牛乳 ぶたにく ベーコン ツナ	はくさい たまねぎ にんじん こまつな ほうれんそう もやし しょうが	こめ むぎ じゃがいも さんおんとう ごま	661 29.2	21.1 2.15
22 (水)	スパゲティミートソース 牛乳 えだまめとコーンのサラダ さつまポテト	ぎゅうにく 牛乳 ぶたにく チーズ バター	たまねぎ セロリ にんにく にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり えだまめ パセリ	スパゲティ きびぎとう さつまいも オリーブあぶら	620 27.9	22.7 1.64
24 (金)	【地産地消デー・和食の日】 しおこうじさといもごはん 牛乳 さんがやき いそあえ れんこんきんぴら	あじ 牛乳 ぶたにく のり	ながねぎ にんじん だいこん ほうれんそう はくさい れんこん こんにゃく	こめ さといも ごま でんぶん パンこ あぶら	617 28.3	15.3 2.28
27 (月)	【本から出てきたおいしいレシピ②】 ごはん 牛乳 あつあげのみそやき こまつなサラダ にくじゃが	なまあげ 牛乳 とりにく かつおぶし ぶたにく みそ	いら ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん しらたき	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま きびぎとう	671 27.5	21.6 2.30
28 (火)	ごはん 牛乳 あじフライ キムチなつとう けんちんじる オレンジ	あじ 牛乳 なつとう かつおぶし とりにく とうふ	ほうれんそう こまつな にんじん だいこん ながねぎ ゆめオレンジ こんにゃく	こめ むぎ あぶら パんこ こむぎこ さといも さんおんとう	654 26.3	20.7 2.12
29 (水)	ココアあげパン 牛乳 クラムチャウダー グリーンサラダ プリン	ベーコン 牛乳 あさり ハム とうにゅう	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ セロリ にんにく	ツイストパン ココア さんおんとう あぶら じゃがいも こめこ プリン	632 20.8	23.0 2.62
30 (木)	そばろごはん 牛乳 ほっけのしおやき みそドレッシングサラダ きなこしらたま	ぶたにく 牛乳 ほっけ きなこ かまぼこ みそ	だいこん きゅうり キャベツ もやし にんじん	こめ むぎ さとう あぶら しらたま	681 26.8	21.0 2.43

※献立は材料等の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

ふるさとの食文化を知ろう!

「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。



【登場人物紹介】
この夏、はじめて漁に連れていってもらい、大きな魚を釣ることができた、縄文人のジョー7歳。木の実やきのこも好きだけれど、魚や肉をいっぱい食べて、強い男になりたいと思っている。

日本の伝統的な発酵食品



「本から出てきたおいしいレシピ」(食育及び読書推進に係る映像配信事業)
佐倉市教育委員会では、子どもたち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、図書館、健康推進課と連携し、子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。さらに佐倉市食生活改善推進員によるレシピ作成・紹介を行い、家庭で料理を再現できるようにしました。
今回、取り上げる本と料理は、『まんまるダイズみそづくり』で、タイトル通り「味噌」です!! 本と一緒に味噌料理を楽しんでみてはいかがでしょうか。

『まんまるダイズみそづくり』
(ミノオカ・リョウスケ/作
福音館書店 2004年初版)

「本から出てきたおいしいレシピ」
映像配信はこちら→
「映像配信は11月初旬(上旬)からの予定」



保存の知恵



昔からの食文化を感じて 大切に味わいましょう。

給食レシピで朝ベジ♪ 白菜のクリーム煮

＜材料4人分＞	
ベーコン	40g
人参	80g
白菜	160g
玉ねぎ	120g
ブロッコリー	40g
バター	16g
小麦粉	16g
牛乳	120g
コンソメ	2g
塩	2.5g
こしょう	少々

- ＜作り方＞
- ①白菜3cm、人参はいちょう切り、玉ねぎはくし形に切る。
 - ②ベーコンは短冊、ブロッコリーは小房にわけ硬めに茹でておく。
 - ③バターでベーコン、玉ねぎ人参を炒め、小麦粉を振り入れ炒める。
 - ④水300ccと牛乳を入れ煮る。一煮立ちしたら白菜を入れ煮る。
 - ⑤とろみがついたら、塩こしょう、コンソメを入れ味を調え、ブロッコリーを加える。

クリームシチューのもとを使用するととってもお手軽かな。



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」(11月16日)があります。この日に合わせ佐倉市の小中学校では、ゆかりのある江戸の食文化を知り、郷土への愛着を深めることを目的とした給食を「城下町佐倉・江戸ぐるめ」として実施します。

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。



食事の「手」、どうしていますか?



こんな姿勢になっていませんか?おしを持っていない方の「手」はどうしていますか?
小さな器は手に持ち、大きなお皿には手をそえましょう。

	当月平均	所要栄養基準	充足率
熱量	644kcal	650kcal	99%
たんぱく質	25.0g	21.0~32.5g	
脂質	19.9g	14.4~21.7g	
食塩相当量	2.29g	2.0g	114%