



2がつのよていこんだてひょう



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 | 体の調子をととのえる | 力や熱のもとになる | | |
| 1(木) | マーボーどん 牛乳 はくさいのスープ さつまポテト | とうふ ふたにく みそ はつちょうみそ | にんじん たまねぎ ほししいたけ いら にんじん はくさい ながねぎ | こめ むぎ さとう さつまポテト | 669 | 20.6 26.7 |
| 2(金) | そぼろごはん 牛乳 つみれじる ほうれんそうとコーンのソテー ふくまめ | とりにく 牛乳 みそ たまご だいた | ながねぎ えのきだけ にんじん こまつな コーン ほうれんそう グリンピース だいこん しょうが | こめ むぎ きびざとう | 568 | 14.1 24.0 |
| 【2,3月分の給食費】ゆうちょ銀行・千葉銀行とも引き落とし日は5日です。今月は2か月分です、残高不足にご注意ください。 | | | | | | |
| 5(月) | ごはん 牛乳 にくじゃが パンサンスー パリッシュ | ふたにく 牛乳 ハム こぎかな | にんじん たまねぎ いんげん きゅうり キャベツ しょうが ほししいたけ | こめ むぎ きびざとう マロニー じゃがいも | 623 | 17.7 20.6 |
| 6(火) | ごはん 牛乳 いかのマリネ カレーきんぴら ヨーグルト | いか 牛乳 ふたにく ヨーグルト | にんじん たまねぎ ビーマン ごぼう あかビーマン | こめ むぎ でんぶん きびざとう じゃがいも | 612 | 14.6 24.4 |
| 7(水) | ちゅうかどん 牛乳 はくさいのとろとろに とりだんごじる | ふたにく 牛乳 ツナ わかめ いか あさり とりにく | にんじん キャベツ たけのこ ちんげんさい さやえんどう はくさい だいこん しめじ こまつな しょうが | こめ むぎ でんぶん マロニー | 615 | 16.6 26.3 |
| 8(木) | からっどごはん 牛乳 さわにわん ジャコサラダ | とりにく 牛乳 ふたにく しらすほし | だいこん ながねぎ にんじん しょうが ほししいたけ キャベツ きゅうり こまつな コーン | こめ むぎ でんぶん じゃがいも さとう | 591 | 18.6 22.3 |
| 9(金) | ポークカレー 牛乳 ひじきのマリネ ハチミツレモンゼリー | ふたにく 牛乳 ハム ひじき | にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんごソース きゅうり だいこん トマト | こめ むぎ じゃがいも きびざとう はちみつレモンゼリー | 809 | 19.4 19.6 |
| 13(火) | ごはん 牛乳 さばのみそに いそあえ ふかしいも | さば 牛乳 みそ のり | ほうれんそう はくさい えのきだけ しょうが | こめ むぎ さつまいも きびざとう | 652 | 20.3 21.2 |
| 14(水) | コッペパン チョコ 牛乳 ABCスープ ハートのコロケ グリーンサラダ | ベーコン 牛乳 ふたにく ハム | きゅうり キャベツ セロリー たまねぎ にんにく にんじん こまつな | コッペパン あぶら じゃがいも きびざとう マロニー | 589 | 19.3 18.9 |
| 15(木) | ごはん 牛乳 なまあげのみそいため すいとんじる | なまあげ 牛乳 ふたにく とりにく あぶらあげ | にんじん たけのこ こまつな ほししいたけ にんにく だいこん ながねぎ | こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう | 608 | 18.3 25.4 |
| 16(金) | ビビンバ 牛乳 トックいりわかめスープ かじゅうグミ | ふたにく 牛乳 なと わかめ みそ たまご | もやし ほうれんそう にんじん ながねぎ コーン にんにく しょうが | こめ むぎ あぶら トック ごま ごまあぶら | 644 | 16.1 27.1 |
| 19(月) | ガーリックライス 牛乳 津田仙献立 ブロッコリーとカリフラワーのグラタン コールスローサラダ | とりにく 牛乳 ベーコン チーズ とうにゅう | たまねぎ にんにく にんじん ブロッコリー カリフラワー キャベツ きゅうり コーン パセリ マッシュルーム | こめ むぎ こめこ マロニー さんおんどう | 613 | 21.9 23.3 |
| 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(火) | ごはん 牛乳 さけのねぎみそやき キャベツといぶりがっこのパリポリづけ きりたんぼじる 郷土料理を知らう【秋田県】 | さけ 牛乳 みそ とりにく | ながねぎ キャベツ きゅうり にんじん こまつな だいこん ほししいたけ いぶりがっこ | こめ むぎ きりたんぼ きびざとう | 556 | 12.0 24.5 |
| 21(水) | キムチチャーハン 牛乳 スープぎょうざ やさしいチップス | ふたにく 牛乳 ぎょうざ | こまつな いら ながねぎ にんじん ちんげんさい れんこん はくさい | こめ むぎ さつまいも じゃがいも | 584 | 17.5 17.8 |
| 22(木) | ハヤシライス 牛乳 ひじきのマリネ | ふたにく 牛乳 ハム ひじき | たまねぎ にんにく にんじん しょうが きゅうり だいこん りんごソース | こめ むぎ じゃがいも きびざとう | 604 | 17.4 20.6 |
| 26(月) | フレンチトースト 牛乳 チリコンカン キャロットサラダ | たまご 牛乳 だいた バター ふたにく ベーコン ツナ | たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム コーン きゅうり セロリー トマト | しょくぱん あぶら メープルシロップ きびざとう | 675 | 23.9 31.4 |
| 27(火) | ごはん 牛乳 ちくわのおこのみあげ れんこんとひじきのサラダ とうふとわかめのみそじる | ちくわ 牛乳 とうふ みそ あぶらあげ わかめ | れんこん にんじん きゅうり こまつな ながねぎ べにしょうが えだまめ | こめ むぎ こむぎこ ごま ノンエッグマヨネーズ | 588 | 17.1 19.7 |
| 28(水) | ちゃめし 牛乳 おでん あげごぼうのごまあえ アセロラゼリー | あげボール 牛乳 なまあげ ごんぶ うずらたまご ちくわ | にんじん だいこん ごぼう こんにゃく | こめ きびざとう ゼリー | 634 | 18.4 19.9 |
| 29(木) | ごはん 牛乳 さばのカレーやき ナムル だいたのいそに | さば 牛乳 だいた ひじき なまあげ とりにく | まめもやし こまつな キャベツ ほししいたけ コーン たまねぎ | こめ むぎ きびざとう ごまあぶら | 611 | 23.4 23.8 |

※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。

○学校給食物資高騰対策支援事業について
(市による給食米・パンの調達)
給食食材の価格高騰による給食費の値上げを
避けるため、佐倉市では、国の重点支援地方交付
金を活用して給食で提供する米とパンを、市で購
入し給食会計の支援を行っています。



【統一献立 1/25】

地場産野菜と、地元の
味噌屋の塩麴、造り酒屋
の酒粕を使った献立。

| | 当月平均 | 所要栄養素 基準 | 充足率 |
|-------|------|----------------|------|
| 熱量 | 623 | 650kcal | 95% |
| たんぱく質 | 23.0 | 21.0~ 32.5g | |
| 脂質 | 18.2 | 14.4~ 21.7g | |
| 食塩相当量 | 2.29 | 2.0g | 114% |

節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをおさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。



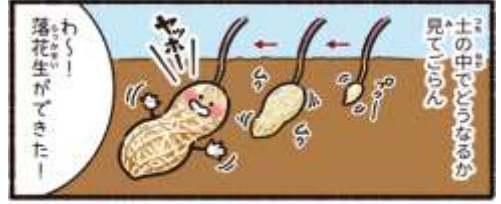
【登場人物】

節分にも大活躍する落花生さん。種が1つか2つ入ったさやばは、内側はふかふかで外側はとても頑丈。大切な種を守りながら育つ役目がある。

| | | |
|--|---|---|
| イワシ イワシを漬くにおいし味を追い加えます。イワシの種はヒラギの枝に差し込み、おぼろに飾り、厄除けに使います。 | 大豆 いった豆を煮て鬼を追い払い、年神の恵だけ豆を食べて1年の豊穡を願います。 | 恵方巻き 太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方向（恵方＝今年は東北東）を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。 |
| そば 年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。 | こんにゃく 茶の中にかきた粉（不要なもの）を出す「珍おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。 | (Illustration of children eating) |



落花生の育ち方



お花が落ちて生まれるから「落花生」。土の中で育つお豆です。

【レシピ紹介～1月の献立より】
れんこんとひじきのサラダ

- 《材料》
- ・れんこん 100g
 - ・にんじん 40g
 - ・きゅうり 1/2本
 - ・むき枝豆 16粒位
 - ・干しひじき 3g
 - ・白ごま
 - A酒少々、醤油少々、きび砂糖少々
 - Bマヨネーズ 大さじ2.5
 - 醤油 小さじ1.5



- 《つくり方》
- ①ひじきはぬるま湯で戻し、Aの調味料でさっと煮て冷ます。
 - ②れんこんは薄いちょう切り、にんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにし、さっとゆでて冷ます。(レンジの場合500Wで4分程度加熱して様子を見とよい)
 - ③ゆでた枝豆はさやから出しておく。
 - ④①と②をBのマヨネーズと醤油、白ごまで和える。
 - ⑤器に盛り付け、枝豆を彩りよく散らす。

線でつなごう! 冬の食べもの漢字 & 英語クイズ

冬に美味しい食べもののカードが揃っています。漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。

| | | |
|----|------|-----------------|
| 林檎 | ぶり | radish |
| 蓮根 | だいこん | lotus root |
| 鮎 | りんご | oyster |
| 白菜 | れんこん | apple |
| 牡蠣 | かき | yellowtail |
| 大根 | はくさい | chinese cabbage |

白菜 - 白菜 - chinese cabbage, 鮎 - yellowtail, 牡蠣 - oyster, 蓮根 - lotus root, 大根 - radish, ぶり - yellowtail

【給食室から】
1月セレクトメニューを実施しました。イチゴクレープとチョコクレープから好きな方を選べたのですが、みんなワクワクしながら給食の時間をすごしていました。一日の終わりに「今まで食べたクレープの中で一番おいしかった!」と連絡帳に書いた児童もいたようです。「自分で決められる」ということがそんなにもうれしいことなのかとちょっとびっくりしました。またセレクトの企画をしますね!