

ひょうび	ようび	こ ん だ て め い				おもなざいりょう				栄養価（3・4年生）			
		しゅしよく 主 食	しゅさい 主 菜	ふくさい 副菜・デザート	ぎゅうにゅう	きいろ	あ か	みどり	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
						ねつ・ちから になるはたらき	ち・にく・ほね をつくるはたらき	からだのちようしを ととのえるはたらき	kcal	g	g	g	
4	火	むぎごはん	とりにくのてりやき	ポテトサラダ いためやさいのみそしる	 佐倉産の	こめ むぎ さとう ノエッグ マネー ごま じゃがいも	とりにく ハム みそ かつおぶし にぼし ぎゅうにゅう	きゅうり にんじん たまねぎ コーン しめじ こまつな ごぼう もやし	633	24.1	20.8	1.6	
5	水	ごはん	あつあげとうがんの にもの	うめおかかあえ りんご	 国産りんご	こめ あぶら さとう	あつあげ ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	とうがん にんじん キャベツ きゅうり うめぼし りんご	605	21.1	19.4	1.5	
6	木	むぎごはん	カツオの ケチャップソースかけ	はるさめサラダ なめこじる	 国産りんご	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごま さとう マロニー	カツオ ハム とうふ わかめ みそ かつおぶし にぼし ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん しょうが なめこ ながねぎ	617	26.0	17.0	2.1	
運動会がんばろうメニュー													
7	金	カツカレーライス		コールスローサラダ ラフランスゼリー	 国産りんご	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ミンチカツ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン	645	17.4	18.7	1.8	
11	火	スイートポテト トースト	とりにくとだいずの トマトに	にんじんサラダ ベビーチーズ	 国産りんご	しよくパン さとう さつまいも ごま あぶら じゃがいも	とうにゅう とりにく だいず ツナ チーズ	にんじん たまねぎ トマト さやいんげん セロリ きゅうり	641	26.9	28.2	2.1	
12	水	さといもごはん	イカメンチ	かぼちゃのそぼろに だいこんのみそしる	 国産りんご	こめ むぎ さとう さといも あぶら かたくりこ	あぶらあげ イカメンチ とりにく かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	にんじん しらたき しいたけ えだまめ かぼちゃ だいこん	613	22.1	21.1	2.3	
13	木	ツナライス	こめこの とうにゅうシチュー	れんこんとひじきの サラダ	 国産りんご	こめ むぎ あぶら じゃがいも こめこ ノエッグ マネー ごま	ツナ とりにく とうにゅう ひじき ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ れんこん きゅうり	646	22.5	21.8	2.1	
14	金	ごはん		こえどじる さくらじょうもなか	 国産りんご	こめ あぶら さとう さといも さつまいも	あつあげ とりにく みそ とうふ にぼし とうにゅう ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん だいこん こまつな しいたけ ながねぎ	609	22.1	17.8	1.7	
17	月	れんこんピラフ	コーンフレーク チキン	ミネストローネ ヨーグルト	 国産りんご	こめ むぎ あぶら コーンフレーク ノエッグ マネー	ベーコン とりにく いんげんまめ ウインナー ぎゅうにゅう	れんこん にんじん たまねぎ セロリ トマト にんにく	669	26.9	20.9	2.1	
18	火	ごはん	にくどうふ	きりぼしだいこんの マヨサラダ	 国産りんご	こめ あぶら さとう ごま ノエッグ マネー	やきどうふ ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ さやいんげん しらたき きりぼしだいこん	685	25.1	24.6	1.3	
千産千消デー 佐倉市産・千葉県産の食材を多く取り入れます													
19	水	ごはん	アジのさんがやき	こまつなのいそあえ ちばのめぐみそしる	 国産りんご	こめ ごま あぶら かたくりこ さとう さつまいも	アジ とりにく みそ のり とうふ かつおぶし にぼし ぎゅうにゅう	はねぎ こまつな にんじん れんこん とうがん ごぼう	605	26.8	16.3	2.0	
20	木	カレーうどん		さつまいもとだいずの かりんとうあげ はちみつレモンゼリー	 国産りんご	うどん さつまいも あぶら さとう	ぶたにく かつおぶし にぼし だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな しめじ にんにく しょうが	607	17.6	18.7	1.6	
21	金	ごはん	サバのみそに	ゆでブロッコリー さわにわん みかん	 国産りんご	こめ さとう かたくりこ	サバ みそ ぶたにく かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	ブロッコリー だいこん たけのこ ながねぎ ごぼう こまつな	640	23.0	19.5	2.0	
25	火	ガーリックライス	しろみざかなの バジルやき	とうにゅうスープ ヨーグルト	 国産りんご	こめ むぎ あぶら ノエッグ マネー パンこ こめこ	スケソウダラ とうにゅう ウインナー ぎゅうにゅう	にんにく コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ	634	24.3	18.8	1.9	
26	水	ごはん	ゼリーフライ	ブロッコリーサラダ さつまじる	 国産りんご	こめ じゃがいも パンこ あぶら さとう さつまいも	おから とうにゅう ツナ あつあげ にぼし みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー だいこん ながねぎ	638	19.3	19.7	2.2	
27	木	むぎごはん	あつあげとやさいの みそいため	はるさめスープ りんご	 国産りんご	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ マロニー	あつあげ ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ブロッコリー こまつな	609	23.1	17.8	1.9	
28	金	ごはん	いもに	ジャコサラダ プチようなしゼリー	 国産りんご	こめ さといも あぶら さとう ごま	とりにく しらす ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ ごぼう こんにゃく キャベツ こまつな	610	19.5	16.3	1.2	
★材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。									今月の平均値	627	22.7	19.8	1.8
★おもなざいりょうの太字の食材は佐倉市産、下線は結び合い農園の有機野菜です。									基準値(3・4年生)	650	25.8	18.0	2.0

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、成田・佐原・銚子と共に栄え、日本遺産にも選ばれました。佐倉市の小中学校では、江戸時代に佐倉で食べられていたものや当時の名物を使った料理を取り入れた給食を「城下町佐倉・江戸ぐるめ」として11月16日「佐倉市教育の日」に合わせて実施します。





給食で使っている「米」「パン」代金は、佐倉市からの補助で購入しています。今後も佐倉市と協力して、給食費を値上げすることなく、おいしい給食を提供できるよう取り組んでまいります。