

令和6年

今月の目標 : 正しい食事マナーを身につけよう。

佐倉市立寺崎小学校

日	ようび	しゅしよく	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					I単位(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
			おかず	ねつやちからのもとになる(たんぱく質)	ち・にく・ほねをつくるもとになる(たんぱく質)	たんぱく質	無機質	ビタミン				
※八十八夜(はちじゅうはちや)※												
1	水	○	ごはん	ささみのかおりやき なつとうあえ つみれじる くろみつまっちゃババロア	さとう でんぶん くろみつ こめ ババロア	ごま ごまあぶら なまクリーム	ささみ みぞ いわし だいす とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり かんてん スキムミルク	にんじん にんにく こまつな はねぎ	キャベツ しょうが だいこん ごぼう	671 37.0 16.2 1.85	
2	木	○	ハヤシライス	アスパラソテー かわちばんかん	こめ さとう じゃがいも	ホエイ クリーム	さとう でんぶん くろみつ こめ ババロア	ごま ごまあぶら なまクリーム	ささみ みぞ いわし だいす とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり かんてん スキムミルク	にんじん にんにく こまつな はねぎ	602 18.5 16.3 1.90
3	金		憲法記念日									
4	土		みどりの日									
5	日		こどもの日									
6	月		振替休日									
7	火	○	ビビンバ	わかめスープ やさしいチップス	こめ さとう じゃがいも さつまいも	ごま あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく なると	みぞ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ かぼちゃ	にんにく しょうが たまけ のり れんこん	650 24.7 20.8 2.23	
8	水	○	グリーンピースごはん	1年生がサヤマキ あかうおのかすづけ あつあげとだいすのにも はちみつレモンゼリー	こめ さとう でんぶん さいいも さけかすゼリー	あぶら	あかうお とりにく だいす あつあげ	みぞ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	グリーンピース だいこん たまねぎ しいたけ	674 30.4 14.7 1.73	
9	木	○	しょうパン (チョコクリーム)	ハニーマスタードチキン かぶのコロコロサラダ クラムチャウダー	パン こめ じゃがいも はちみつ チョコクリーム	あぶら なまクリーム	とりにく ハム ベーコン あさり	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ほうれんそう かぶのは	にんにく しょうが たまねぎ さやい レモン	691 33.5 23.1 2.95	
★【第1回 給食費口座引き落とし】給食費2ヶ月分10,000円を集金します。(手数料10円)通帳の残高をご確認ください。												
10	金	○	ぶたどん	はるキャベツのみそじる パナナ	こめ さとう ふ	あぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ	みぞ ぎゅうにゅう	にんじん みつば	たまねぎ キャベツ ななめ えのき パナナ しょうが	641 23.3 14.5 1.67	
13	月	○	キーマカレー ライス	じゃがいもといんげんのツナソース ミニりんごゼリー	こめ さとう むぎ ゼリー じゃがいも	あぶら	ぶたにく ツナ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト さやいんげん	たまねぎ エリンギ しいたけ しょうが にんにく りんご	680 21.1 17.7 1.61	
14	火	○	朝ベジ サンド	さくらトマトのコンソメスープ カラフル フルーツしらたま	パン こめ しらたまもち	ホエイ クリーム	ハム ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ	レタス たまねぎ セロリ キャベツ にんにく みかん バナナ	633 26.2 21.9 2.26	
15	水	○	ごはん	ぶたにくのりんごソースやき だいすのいそに さつまじる	こめ さとう さつまいも	あぶら	とりにく ぶたにく だいす さつまあげ あぶらあげ	みぞ ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	れんこん えだまめ だいこん しいたけ りんご たまねぎ ごぼう	691 30.0 22.8 1.91	
16	木	○	ホイコーロー どん	たまごとコーンのちゅうかスープ アセロラゼリー	こめ さとう でんぶん ゼリー	あぶら	ぶたにく とりにく たまご とうふ	みぞ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ チンゲンサイ	にんにく しょうが ななめ キャベツ たまねぎ コーン	635 22.9 16.3 1.69	
17	金	○	ごはん	かつおのたつたあげ しんたけのこのおかか ゆでどうまめ	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	かつお とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん きぬぎ	にんにく しょうが だけのこ そらめ	650 34.9 15.4 1.52	
※神奈川県の郷土料理①※												
20	月	○	ごはん	さけのしおやき ごまあえ ぎゅうなべ	こめ さとう	ごま	さけ ぎゅうにゅう やきとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう しゅんぎく	もやし はくさい ななめ しいたけ	638 32.9 18.6 1.48	
21	火	○	ごはん	やきぎょうざ チンジャオロースー ちゅうかスープ	こめ さとう でんぶん むぎ	ごまあぶら	ぶたにく やきぶた なると	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ ざんとうさい	もやし にんにく しょうが きくらげ だけのこ ななめ キャベツ	642 26.6 20.5 1.89	
※神奈川県の郷土料理②※												
22	水	○	たけのこごはん	ちくさやき けんちんじる ヨーグルト	こめ さとう さいいも	ごまあぶら	ぶたにく とりにく とうふ たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう こまつな	だけのこ たまねぎ しいたけ だいこん ごぼう ななめ	615 25.9 17.6 2.21	
※セルフホットドッグ※												
23	木	○	コッパン スライス	フランクフルト・キャベツ こめコシチュー オレンジ	パン こめ じゃがいも	ホエイ クリーム	フランクフルト とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ マッシュルーム オレンジ	714 29.3 28.8 2.79	
※がんばろうメニュー												
24	金	○	わかめごはん キャベツメンチカツ しんじゃがいものみそじる こうはくデザート	こめ さとう むぎ じゃがいも パン ゼリー	あぶら なまクリーム	ぎゅうにゅう わかめ とうふ だいす あぶらあげ	みぞ ぎゅうにゅう スキムミルク かんてん	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ いちご	714 23.3 18.6 2.37		
★【第2回 給食費口座引き落とし】1回目引き落としのできなかった方は、早めの入金をお願いいたします。												
25	土											
27	月											
28	火	○	ねぎしお ぶたにくどん	ワンタンスープ マンゴープリン	こめ さとう ワンタン でんぶん むぎ プリン	ごまあぶら なまクリーム	やきぶた ぶたにく なると	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん にんにく チンゲンサイ	たまねぎ ななめ もやし しめじ キャベツ しいたけ	626 23.0 16.8 2.14	
29	水	○	ごはん	ほっけのしおこうじやき ごもくきんぴら しんたけのこのみそじる	こめ さとう	ごま	ほっけ ぶたにく とうふ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな	れんこん えだまめ ごぼう たまねぎ しいたけ	598 29.2 16.0 1.66	
※神奈川県の郷土料理③※												
30	木	○	にこみうどん	ぶたしゃぶサラダ さつまいもいりグリーンむしパン	うどん さとう さつまいも ごむぎ ごむぎ はちみつ	ごま	とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ブロッコリー こまつな ほうれんそう	だいこん ななめ しめじ キャベツ ぎゅうい	592 22.5 20.1 2.56	
※神奈川県の郷土料理④※												
31	金	○	よこすか かいくんカレー	かいそうサラダ セノビーゼリー	こめ むぎ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら ごまあぶら	とりにく しほはなめ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ ぎゅうい コーン	668 19.1 18.9 2.59	
★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。												
★お米は、佐倉産こしひかり(めしあがけ)を使用しています。												
★おもなざいりょうの太字の食材は佐倉市産、下線は足立元秀さんの野菜です。												
★献立に★マークがある料理は、朝ベジ・サンドを紹介しています。(裏面掲載)												
★運動会練習が始まります。												
朝ごはんをしっかりと食べてから登校しましょう！												
学校給食摂取基準(3・4年生)												
月平均												
たんぱく質: 650kcal												
脂質: 24.4g(範囲21.1~32.5g)												
食塩相当量: 18.1g(範囲14.4~21.7g)												
食塩相当量: 2.0g以下												