



9月 よていこんだてひょう

今月の目標：丈夫な体をつくらう。



今月の郷土料理
★鳥取県★

佐倉市立寺崎小学校

令和6年

日	ようび	おなざいりょうとはたらき	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			しゅしょく	おかず	ねつやちからのもとになる(糖)		ち・にく・ほねをつくるのもとになる(たんぱく)		体のちようしをととのえる(みどり)		
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質			
4	水	○	チキン カレーライス (ふくじんづけ)	ひじきとチーズのサラダ れいとうみかん	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり だいこん なす れんこん みかん	667 20.5 19.0 1.89
5	木	○	給食で佐倉学① 津田仙と津田梅子を覚えよう！ せいようやさいのパジルスパゲッティ ジャーマンポテト にんじんケーキ	スパゲッティ こむぎ はちみつ じゃがいも	おリーブ マーガリン	ベーコン ウィンナー しろはなまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パプリカ	にんにく エリンギ キャベツ たまねぎ カリフラワー	600 21.5 17.2 2.04	
6	金	○	ごはん 朝ベジ	とりにくのしおこうじあげ(2こ) なっとうあえ なすのみそしる	こめ こめこ	あぶら	とりにく みそ かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな にら	にんにく しょうが もやし キャベツ たまねぎ なす えのきたけ	644 30.3 20.1 1.31
9	月	○	ハヤシライス	れんこんグリンサラダ* さくらのなし	こめ むぎ さとう さつまいも	おリーブ	ぶたにく とりにく しろはなまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん たまねぎ れんこん パジル	にんにく エリンギ キャベツ グリンピース なし	673 20.4 21.1 1.81
★【第1回 給食費口座引き落とし】給食費5,000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	火	○	ブルコギどん	わかめスープ ヨーグルト	こめ さとう はるさめ	ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ヨーグルト	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ もやし ななめ だけのこ	642 25.7 16.4 2.19	
11	水	○	*鳥取県の郷土料理①* ごはん	さけのしおやき きゅうりのなんばんづけ じゃぶ	こめ さとう	ごまあぶら	さけ とりにく やきとうふ	ぎゅうにゅう	たまねぎ きゅうり ごぼう ななめ しいたけ	625 31.7 16.7 1.62	
12	木	○	コッペパン (チョコクリーム)	フレンチサラダ メキシカンシチュー	パン さとう じゃがいも マカロニ チョコクリーム	あぶら	ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリルピース コーン	656 22.6 26.9 2.92	
13	金	○	おやこどん	ひややっこ(しょうゆ) かぼちゃのみそしる	こめ さとう ふ	あぶら	とりにく たまご とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ こまつな みつば	たまねぎ だいこん しめじ ななめ	640 28.5 18.7 2.11
16	月		敬老の日								
17	火	○	*十五夜献立* 十五夜は「中秋の名月」とも言います。 たぬきごはん まんまるつくね おつきみけんちんじる みたらしだんこ	こめ てんかす さとう パン しらたまもち さいとも でんぶ	ごまあぶら	とりにく とうふ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	ななめ しょうが だいこん しいたけ ななめ しょうが ごぼう	641 22.5 16.3 2.50	
18	水	○	ごはん	かいせんシューマイ(高2こ) スタミナいため たまごとコーンのちゅうかスープ	こめ さとう じゃがいも こむぎ でんぶ	あぶら ごまあぶら	いか たまご かに とうふ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん チンゲンサイ にら	はくさい たまねぎ コーン にんにく しょうが	657 24.9 18.4 2.80
19	木	○	給食で佐倉学② いわしごはん	うめあえ はなぶのみそしる きなこおはぎ	こめ ふ さとう おはぎ でんぶ	あぶら	いわし きなこ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ななめ きゅうり もやし キャベツ だいこん しょうが えのきたけ うめ	678 23.0 18.3 1.98
20	金	○	ガーリック ライス	ディアボラうチキン ラビオリスープ ピオーネ(高2つ)	こめ むぎ こむぎ	マーガリン おリーブ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ ほうれんそう ピーマン パプリ	にんにく たまねぎ コーン セロリ キャベツ ピオーネ マッシュルーム	606 23.2 15.7 2.63
23	月		秋分の日 振替休日								
24	火	○	セルフ タコライス (ごはん)	(タコミート・キャベツ・チーズ) もずくとうがんのスープ パインアップル	こめ さとう	ごま おリーブ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ もずく	にんじん トマト こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ とうが ななめ しめじ パインアップル	653 26.4 16.5 2.41
★【第2回 給食費口座引き落とし】1回目に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	水	○	ごはん	てづくりはるまき ジャジャンドーフ フルーツあんぱん	こめ こむぎ じゃがいも はるさめ でんぶ さとう あんにん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ざやいんげん	もやし だけのこ きくらげ しょうが たまねぎ ななめ しいたけ	704 24.2 21.5 1.73
26	木	○	アーモンド トースト	ぶたしゃぶサラダ クラムチャウダー	パン こめ じゃがいも グラニュー	ごま あぶら なまクリーム アーモンド	とりにく あさり ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ	668 27.5 29.9 2.19
27	金	○	*鳥取県の郷土料理②* どんどうけめし	さばのカレーやき さわにわん マスカットゼリー	こめ さとう ゼリー	あぶら	とりにく さば とうふ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	だいこん たまねぎ だけのこ しいたけ ごぼう えのきたけ えだまめ ななめ	679 27.9 26.2 2.03

★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(めしあがり)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産、下線は足元秀さんの野菜です。
★献立名に*マークがある料理は、朝ベジレシピを紹介しています。

新5000円札は、

手に取りましたか？



学校給食摂取基準(3・4年生)	月平均
熱量: 650kcal たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g) 脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g) 食塩相当量: 2.0g以下	652 25.0 19.9 2.13

<クイズ>

秋のお彼岸に、お供えする食べ物は何？

①柏もち

②鏡もち

③おはぎ



ヒント: 春のお彼岸の時には、ぼたもちと呼ばれます。



22日の秋分の日を中日とした前後7日間(9月19日から26日)は、秋のお彼岸と呼ばれます。この期間には、あの世とこの世がもっとも近づくとされ、お墓参りや仏壇のそうじ、お供えなどを行います。ご先祖様(昔の人)に感謝するという意味では、西洋野菜をふんだんに使った津田仙や女子教育に力を注いだ仙の娘、津田梅子にも感謝しましょう。

給食で佐倉学 ~先人(昔の人)に感謝~

答えは、
19日の
給食!