

令和6年

こんげつ もくひょう
今月の目標 : すききらいなくたべよう。

佐倉市立寺崎小学校

日	ようび	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) たんぱく質当量(g)		
		しゅしよく	おかず	ねつやからのもとなる(せ)	ち・にく・ほねをつくるものとなる(あ)	体のちようしをとのえる(みどい)	たんぱく質	脂質		糖質	ビタミン
福島県の郷土料理 (チキンカツ(高2)・キャベツ・ソース) こづゆ ハナナ											
1	火	○	ソースカツどん(ごはん)	こめ さとう こむぎこ パンこ さといも でんぶ	あぶら	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	キャベツ だいこん ながねぎ しいたけ ハナナ	712 28.6 20.3 11.5	
2	水	○	キーマカレー ライス	あおなのソーテ はちみつレモンゼリー	こめ むぎ ゼリー	あぶら 卵	とりにく ウインナー だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン チンゲンサイ えどな トマト	たまねぎ 卵 グリルピーズ グリルピーズ えのきだけ にんにく りんご	683 26.0 14.2 1.76
3	木	○	みそラーメン	かいそうサラダ ヨーグルトボムボム	ちゅうかめん こむぎこ さとう	ごま ごまあぶら バター	ぶたにく みそ やきぶた	ぎゅうにゅう かいそう ヨーグルト	にんじん にら チンゲンサイ	もやし ながねぎ きゅうり だいのこ にんにく しょうが トマト りんご ししいたけ	602 20.9 20.4 2.64
4	金	○	ごはん (ふりかけ)	レバポテあえ いためやさいのみそしる	こめ さとう じゃがいも でんぶ	ごま ごまあぶら あぶら	レバー みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	にんにく しょうが キャベツ もやし ながねぎ	600 22.9 15.6 1.77
7	月	○	きのこの ハッシュド ビーフライス	ポテトサラダ セノビーゼリー	こめ さとう ゼリー じゃがいも	あぶら	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム きゅうり グリルピーズ	715 20.8 23.1 2.19
8	火	○	ごはん	ほっけのしおやき れんこんとひじきのごまサラダ すきやき	こめ さとう	ごま	ほっけ ぶたにく やきとうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	れんこん きゅうり はくさい ながねぎ しいたけ えだまめ	619 27.9 19.1 1.65
9	水	○	ねぎしお ぶたにくどん	マロニースープ フルーツポンチ	こめ むぎ でんぶ マロニ ゼリー	ごま ごまあぶら	ぶたにく とりにく なるこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パプリカ にら チンゲンサイ	にんにく ながねぎ たまねぎ だいのこ 卵 もやし ししいたけ みかん だいも ちくわ	608 21.9 13.8 2.07
★【第1回 給食費口座引き落とし】給食費5,000円を集合します。(手数料10円)通帳の残高をご確認ください。											
10	木	○	ジャンバラヤ	やさいスープ ブルーベリーチーズケーキ	こめ さとう こむぎこ じゃがいも	バター クリーム なまクリーム	ウインナー とりにく たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト パプリカ こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく コーン マッシュルーム ツレハレピー	678 22.1 28.3 1.99
11	金	○	ごはん	あじフライ くきわかめのきんぴら やさいとつくねのみそしる	こめ さとう こむぎこ パンこ でんぶ	ごま あぶら	あじ とりにく とうふ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが だいこん はくさい なめこ	618 24.9 17.2 2.04
★【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。											
15	火	○	セルブおつきみバーガー(パンズパン)	てりやきキャベツバーグ・きもちろーめだまやき わやさいたっぷりくりチャウダー ジャイマシット(高2)	パンズパン こくり でんぶ こめ さとう さといも	あぶら なまクリーム	ぶたにく みそ とりにく たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ ながねぎ はくさい シャインマスカット	617 30.6 21.1 2.93
16	水	○	ごはん	とりにくのがおりやき きりぼしだいこんのものにもの じゃがいものみそしる	こめ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	とりにく みそ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	きりぼしだいこん たまねぎ ながねぎ にんにく	603 26.7 16.0 1.79
17	木	○	ごはん	かつおのたつたあげ チーズいりおひたし あつあげとだいすのもの	こめ さとう でんぶ さといも	ごまあぶら あぶら	とりにく かつお かつお だいす あつあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう さやいんげん	にんにく しょうが はくさい だいこん たまねぎ だいのこ	678 35.8 17.4 1.44
18	金	○	マーボー どうふどん	ハンサンスー つぶつぶみかんゼリー	こめ さとう むぎゼリー でんぶ はるさめ	ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ だいのこ しいたけ ながねぎ きゅうり もやし みかん にんにく しょうが	664 24.0 16.8 1.55
21	月	○	さくられんこん ぶたどん	さつまいものみそしる くらみつきなこプリン	こめ むぎ さとう さつまいも くらみつき	あぶら	ぶたにく みそ とうふ きなこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう かんてん スキムミルク	にんじん こまつな	たまねぎ ししいたけ しょうが えだまめ ながねぎ れんこん	673 24.6 16.4 1.73
22	火	○	ごはん	なすのはさみやき いりどり あおみかん	こめ さとう でんぶ さといも	ごまあぶら	ぶたにく とりにく あつあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	なす ながねぎ しょうが だいこん こぼろ だいのこ あおみかん	644 22.3 16.6 1.41
23	水	○	ごはん	さばのちゅうかソースやき にくやさいいため ごもくスープ	こめ さとう	ごまあぶら	さば なるこ ぶたにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん にら チンゲンサイ	キャベツ もやし はくさい ながねぎ だいのこ ししいたけ	671 29.4 26.8 2.27
24	木	○	テーブルロール (いちごジャム)	コンフレックチキン マカロニソテー おまめのミネストローネ	パン さとう マカロニ ジャム ユーソルト	あぶら 卵	とりにく パーコン ウインナー ひよこめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな 卵 バジル	にんにく しょうが たまねぎ セロリ キャベツ	650 29.4 21.7 2.60
★【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	金	○	さといもごはん*	てつくりさつまあげ かきたまじる ヨーグルト	こめ さとう でんぶ さといも やまだいも	あぶら	たまご たら とうふ とりにく 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	たまねぎ しょうが こぼろ ながねぎ えのきたけ	686 30.8 20.6 2.65
★【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。											
28	月	○	「おぼけのてんぶら」「ルルとララのきんぎょゼリー」	てんどん(かしわ・かぼちゃ・おぼけのてんぶら) たらざきいもとんじる タイヤモンドゼリー	こめ さとう でんぶ さつまいも サイダー	あぶら 1年生がいもほり	とりにく みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん かぼちゃ こまつな	こぼろ だいこん ながねぎ しょうが レモン	698 29.7 17.7 1.60
29	火	○	「りんごの木を植えて」「りんごかもしれない」	ごはん カップできょうざ はっぱちゃん りんご	こめ さとう こむぎこ でんぶ	ごまあぶら	とりにく えび ぶたにく いか とうふ だいす うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら えどな	キャベツ たまねぎ はくさい にんにく きくらげ しょうが だいのこ りんご	643 26.6 17.2 1.71
30	水	○	「アッチとドラちゃんのかレーライス」「かあちゃん取扱説明書」「おおきなかぶ」 ポークレーライス かぶのコロコロサラダ アセロラゼリー	こめ むぎ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	ぶたにく ハム しるしはなまめ しるしんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん かぶのは	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり かぶ コーン レモン	666 21.2 17.3 1.93	
31	木	○	「14ひきのかぼちゃ」「ハンタのボンボン 魔法のハロウィンバイ」 セルフホットドック (コッペパンスライス・フランクフルト・ゆでやさい) かぼちゃのポタージュスープ のむヨーグルト	こめ こめ こめ	なまクリーム	フランクフルト パーコン	のむヨーグルト スキムミルク	にんじん パセリ かぼちゃ	たまねぎ キャベツ	648 24.5 20.7 2.74	
★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(ゆめあがれ)を使用しています。 ★おもな材料の太字の食材は佐倉産、下線は足立さんの野菜です。 ★マークがある料理は、朝ベジレシドを紹介しています。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【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。											
★【第2回 給食費口座引き											