



10月 よていにこんだてひょう



今月の郷土料理
☆奈良県☆

令和4年

今月の目標：すききらいをなくし、バランスよくたべよう。

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) 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(き)	ち・に・く・ほねをつくるもとになる(あか)	体のちようしをととのえる(みどり)	ビタミン			
3	月	○	ごはん れんこんつくね キャベツとたくあんのパリポリ汁米 にくじゃが	朝ベジ ごめ パンこ でんぷん さとう じゃがいも	ごま	とりにく みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ながねぎ れんこん しょうが キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	634 24.8 15.1 1.84
4	火	○	ねぎしお とりにくどん たんたんスープ ぎゅうにゅうみかんかんてん	ごめ さとう むぎ でんぷん	ごま ごまあぶら	とりにく ぶたにく とうふ とうにゅう	みそ ぎゅうにゅう かんてん スキムミルク	にんじん にら とうみょう	にんにく ながねぎ たまねぎ もやし たけのこ しょうが しめじ みかん	630 25.6 17.1 1.92
5	水	○	ごはん (ぶりかけ) カリカリいわし(4~6年2こ) にんじんとたまごのいために きのこけんちんじる	ごめ さとう こむぎこ やまといも	ごま ごまあぶら	たまご みそ	ぎゅうにゅう いわし	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん なめこ しいたけ ながねぎ ごぼう	610 23.0 17.1 1.38
6	木	○	ツナのにんにく しょうゆパスタ ぶたしゃぶサラダ ブルーベリーパイ	10月10日は 目の愛護デー め あいご パイゲッター パイ さとう グラニュー グラニュー	ごま バター クリーム オイル	ツナ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう のり かんてん	にんじん パプリカ ブロッコリー はねぎ	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり ブルーベリー	607 22.1 27.0 1.45
十三夜献立		今年8日です。 いもくりごはん		ごめ さとう さつまいも くり パンこ こむぎこ	ごま あぶら	ぶたにく ちくわ きゅうにく とうふ だいず あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ れんこん えだまめ だいこん ながねぎ	713 25.6 18.4 2.20
★【第1回 給食費口座引き落とし】給食費4800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。										
11	火	○	*後期もがんぼろうメニュー* ナン・ ドライカレー スマイルポテト(4~6年2こ) かぼちゃとれんこんのサラダ シャインマスカット(4~6年2つぶん)	ごめ さとう じゃがいも	あぶら	ベーコン ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	たまねぎ しょうが グリル コーン れんこん にんにく エリンギ ジャガイモ	670 21.9 23.1 2.76
12	水	○	ごはん ぶたにくのしおこうじやき ごもくきんぴら すましじる	ごめ さとう ごま	ごま	ぶたにく とりにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん ながねぎ えのきたけ	633 28.3 20.2 1.50
13	木	○	ごはん さわらのねぎソースがけ だいこんのオイスターソースに ミニりんごゼリー	ごめ さとう でんぷん こむぎこ ゼリー	あぶら ごまあぶら	さわら とりにく うすたまご あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ながねぎ にんにく しょうが だいこん きくらげ	709 31.8 22.7 1.67
14	金	○	ぎゅう ごぼうどん はくさいのみそしる カフェオレゼリー	ごめ さとう ゼリー	あぶら	ぎゅうにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう スキムミルク わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ しょうが ながねぎ はくさい ごぼう	648 24.7 17.6 1.89
17	月	○	ハヤシライス コールスローサラダ ヨーグルトポムポム	ごめ さとう じゃがいも こむぎこ	クリーム オイル あぶら バター	ぶたにく しほはなまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ グリル コーン マッシュルーム きゅうり りんご レモン	728 19.4 22.1 1.83
18	火	○	マーボー 豆腐どん ちゅうかもやしサラダ アセロラゼリー	ごめ さとう むぎ ゼリー でんぷん	ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ ハム とうふ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ ながねぎ もやし きゅうり	646 22.3 17.2 1.46
奈良県の郷土料理①										
19	水	○	いろごはん ししゃものいそべてんぷら あすかじる (4~6年2本) だいずのさとうがらめ	ごめ さとう でんぷん さといも	あぶら ごまあぶら	あぶらあげ とりにく みそ だいず	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん はくさい	635 25.8 21.4 1.94
20	木	○	ハンムチーズ ホットサンド ジャーマンポテト さくらトマトのコンソメスープ	パン じゃがいも	バター クリーム オイル	ハム ウイナー とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ キャベツ にんにく	629 29.1 22.9 3.01
奈良県の郷土料理②										
21	金	○	ごはん さばのピリからやき かしのすきやき たねなしかき	ごめ さとう	あぶら	さば とりにく やきとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく	しょうが はくさい ながねぎ しいたけ えのきたけ しめじ かき	694 28.1 27.1 1.34
★【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。										
奈良県の郷土料理③										
24	月	○	ごはん たつたあげ なっとうあえ さつまいものみそしる	ごめ でんぷん さつまいも	ごまあぶら あぶら	とりにく みそ だいず あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが キャベツ もやし たまねぎ ながねぎ	654 24.8 17.5 1.64
25	火	○	ガパオライス・ めだまやき フォーのスープ ぶどうゼリーポンチ	ごめ さとう フォー ゼリー	あぶら	ぶたにく だいず たまご とりにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ パズルみつば	にんにく たまねぎ エリンギ きくらげ はくさい ながねぎ パイン もも みかん バナナ	707 25.6 14.9 2.71
26	水	○	ごはん かつおのみそやき あつあげとやさいのうまに ばくがゼリー	ごめ さとう でんぷん さといも ゼリー	ごま ごまあぶら	かつお みそ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たけのこ ながねぎ だいこん しいたけ にんにく しょうが	686 33.8 17.3 1.42
10月27日から11月9日は、読書週間です。本に出てくる食べ物や料理が登場する「おはなし給食」で、読書をさらに楽しみましょう！										
27	木	○	「かいやつり」あついで！ラーメンたいいつ「豆でつくるたべもの教室」 みそラーメン(ちゅうかめん+つけじる) いかナゲット(4~6年2こ) かいそうサラダ	ちゅうかめん さとう	ごま ごまあぶら バター	ぶたにく みそ いか	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし ながねぎ コーン きゅうり たけのこ	594 23.8 20.9 2.83
28	金	○	「給食番長」「こまったさんのカレーライス」「サラダでげんき」 チキンカレーライス りっちゃんのげんきサラダ はなみかん	ごめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ハム しほはなまめ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ みかん	651 19.8 19.2 1.79
31	月	○	「ハンダのボンボン 夜空のスター・チャウダー」「ハロウィンのかぼちゃをさぞう」 えびピラフ ゆではなやさい きら星亭のクラムチャウダー こめこのかぼちゃプリン	ごめ ごめ マカロニ じゃがいも	バター なまクリーム あぶら	とりにく えび あさり	ぎゅうにゅう スキムミルク かんてん	にんじん ピーマン パプリカ かぼちゃ ほうれんそう ブロッコリー	コーン たまねぎ マッシュルーム カリフラワー	646 26.0 19.0 2.06
★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(めしあがれ)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、下線は足立さんの野菜です。 ★こんだてめいに*マークがある料理は、朝ベジレシピを紹介しています。										
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										



読書週間は図書室へ!
おはなし給食に関連した本を読みましょう。