11月 よていこんだてひょう

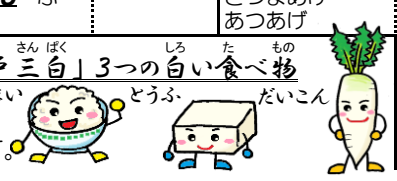
今月の郷土料理
☆鹿児島県☆

令和４年　　今月の目標 ： 給食で使われている地場産物を知り、感謝して食べよう。　　佐倉市立寺崎小学校

日	ようび	ぎゅうにゅう	こんだてめい しゅしょく	こんだてめい おかず	おもなざいりょうとはたらき ねつやちからのもとになる(き) 炭水化物	脂質	ち・にく・ほねをつくるもとになる(あか) たんぱく質	無機質	体のちょうしをととのえる(みどり) ビタミン		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
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♪											
「**ぎょうざつくったの**」 ☆佐倉市のHPで本と作り方を紹介中☆											
1	火	○	ごはん　やき**ぎょうざ** もやしのからみいため　とうがんスープ		**こめ**　さとう こむぎこ でんぷん	ごまあぶら	ぶたにく　**みそ** なると やきぶた	ぎゅうにゅう わかめ	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** たけのこ　**とうがん**	634 25.0 19.7 2.14
「**最後の晩ごはん　地下アイドルと筑前煮**」											
2	水	○	朝ベジ ごはん　あかうおのかすづけ チーズいりおひたし☀　**ちくぜんに**		**こめ**　さとう さけかす **さといも**	ごまあぶら	あかうお　**みそ** かつおぶし とりにく 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	はくさい　ごぼう たけのこ　**れんこん** しいたけ	633 31.1 17.7 1.57
3	木	文　化　の　日									
「**からすのパンやさん**」「**くりぃむパン**」「**こまったさんのサラダ**」											
4	金	○	きなこあげ**パン**　**マカロニサラダ** ミネストローネ　スウィーティー		パン　さとう ｸﾞﾗﾆｭｰとう マカロニ じゃがいも	あぶら ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ	きなこ　ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん **トマト** パセリ	たまねぎ　**きゅうり** コーン　セロリ **キャベツ** スウィーティー	640 22.3 24.1 2.11
「**しょうたとなっとう**」「**なっとうさんがね・・**」「**雪窓**」											
7	月	○	むぎごはん　**なっとう** こんさいのあまずがらめ　**おでん**		**こめ**　むぎ さとう でんぷん	ごま あぶら	だいず　ちくわ とりにく うずらたまご はんぺん	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	ごぼう　**れんこん** だいこん	688 28.6 18.6 2.26
「**いろいろきのこ**」「**まめ**」「**妖界ナビ・ルナ①解かれた封印**」 「いい歯の日」											
8	火	○	**きのこ**のハッシュドポークライス **ビーンズ**サラダ　とうにゅう**プリン**タルト		**こめ**　タルト	ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	**にんじん** ブロッコリー	にんにく　たまねぎ エリンギ　**キャベツ** ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　しめじ えだまめ　**きゅうり**	708 19.5 26.4 1.61
「**トゥクパをたべよう インドのごちそうスープ**」											
9	水		のむヨーグルト　キャロットライス ガイヤーン　**トゥクパ**		**こめ**　むぎ はちみつ きしめん	あぶら バター ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ	ぎゅうにく ウインナー とりにく しろいんげんまめ	のむヨーグルト	**にんじん** トマト ほうれんそう パプリカ	にんにく　たまねぎ マッシュルーム しょうが　コーン	631 27.4 14.3 2.54
★	【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。										
10	木	○	しょくパン (ﾁｮｺｸﾘｰﾑ)	ほきコーンフレークやき わやさいたっぷりチャウダー	パン　**さといも** こむぎこ ﾊﾟﾝこ ﾁｮｺｸﾘｰﾑ ｺｰﾝﾌﾚｰｸ	なまｸﾘｰﾑ	とりにく　**みそ** ほき	ぎゅうにゅう スキムミルク	**にんじん** パセリ こまつな	**ながねぎ**　はくさい	716 29.2 25.0 2.16
＊鹿児島県の郷土料理①＊											
11	金	○	むぎごはん (ｶﾙちゃんふりかけ)	なすのはさみやき **さつまじる** みかん	**こめ**　むぎ さとう **さつまいも** でんぷん	ごま ごまあぶら	ぶたにく　**みそ** とうふ とりにく	ぎゅうにゅう じゃこ	**にんじん** こまつな **はねぎ**	しょうが　なす ごぼう　だいこん しいたけ　**ながねぎ** みかん	636 24.3 15.5 2.38
14	月	○	ごはん	ぶたにくのりんごソースやき だいずのいそに のっぺいじる	**こめ**　さとう **さといも**	あぶら	ぶたにく だいず あぶらあげ さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	**にんじん** こまつな	たまねぎ　りんご えだまめ　しめじ **ながねぎ**	663 29.2 22.1 1.64
15	火	○	むぎごはん	カップでれんこんシューマイ とうふとえびのちゅうかに フルーツヨーグルト	**こめ**　むぎ さとう こむぎこ でんぷん	ごまあぶら	とりにく ぶたにく だいず　とうふ えび	ぎゅうにゅう ヨーグルト	**にんじん** チンゲンサイ	たまねぎ　れんこん しいたけ　**ながねぎ** たけのこ　きくらげ ﾊﾞﾅﾅ みかん もも ﾊﾟｲﾝ	667 27.0 16.8 1.54
＊城下町佐倉・江戸ぐるめ献立＊　江戸っ子が大好きな「**江戸三白(ごはん・豆腐・大根)**」や江戸時代によく食べられていた食材を使った献立です。											
16	水	○	ごはん(ジョーくんあじつけのり) あつあげのみそでんがく　えどぐるめに さくらじょうもなか(しらたまいもあん)		**こめ**　こむぎこ さとう　もなか しらたまもち **さつまいも**	ごま なまｸﾘｰﾑ	とりにく　**みそ** あつあげ	ぎゅうにゅう のり	**にんじん** こまつな **はねぎ**	だいこん　たまねぎ しいたけ　ごぼう	688 26.8 18.8 1.49
17	木	○	スパゲッティ ナポリタン	かぶのコロコロサラダ グリーンむしパン	スパゲッティ こむぎこ さとう はちみつ	あぶら ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ	ベーコン ハム しろはなまめ	ぎゅうにゅう スキムミルク こなチーズ	**にんじん** かぶのは ﾄﾏﾄ　ﾋﾟｰﾏﾝ ほうれんそう	たまねぎ　**キャベツ** **きゅうり**　かぶ マッシュルーム レモン　コーン	609 22.7 18.5 2.51
◆◇**千産千消デー**◇◆　11月は、1年で一番千葉県産の食材が出回ります。おいしい千葉のめぐみを味わって食べましょう。											
18	金	○	いわしごはん　さくられんこんサラダ ちばのめぐみとんじる にんじんゼリー すべて千葉県産		**こめ**　さとう **さつまいも** でんぷん ゼリー	あぶら	いわし　**みそ** ぶたにく だいず　とうふ	ぎゅうにゅう	**にんじん** こまつな ほうれんそう	**れんこん**　ごぼう だいこん　**しょうが** **ながねぎ**　**きゅうり**	655 24.3 22.0 1.86
21	月	○	ごはん	とりにくのかおりやき ほうれんそうのわふうサラダ だいこんのみそに	**こめ**　さとう	ごま ごまあぶら あぶら	ぶたにく　**みそ** とりにく がんもどき	ぎゅうにゅう のり	**にんじん** ほうれんそう さやいんげん	にんにく　だいこん えのきたけ しょうが	643 28.5 20.7 1.95
22	火	○	プルコギどん	キムチスープ てらざきいもいもチップス 1年生が育てました	**こめ**　さとう むぎ　はるさめ **さつまいも** **むらさきいも**	ごま ごまあぶら	ぶたにく　**みそ** ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	**にんじん** パプリカ にら みずな	たまねぎ　もやし はくさい　しめじ	673 23.4 20.2 2.84
23	水	11月24日は「和食の日」			勤　労　感　謝　の　日						
24	木	○	げんまいごはん　さけのしおやき れんこんのきんぴら　かぼちゃのみそしる　かき		**こめ**　さとう げんまい	ごまあぶら	さけ　**みそ** あぶらあげ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	**にんじん** **かぼちゃ** こまつな さやいんげん	**れんこん**　まいたけ だいこん　**ながねぎ** かき	622 30.3 15.8 1.77
★	【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	○	セルフ さめチーズ バーガー	(パン・さめフライ・チーズ) ポトフ てづくりワインゼリー	パン　パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	もうかさめ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ かんてん	**にんじん** さやいんげん	たまねぎ　**キャベツ** マッシュルーム レモン	601 35.9 21.3 2.71
＊鹿児島県の郷土料理②＊											
28	月	○	**からいもごはん**	**さつまあげ** むらくもじる ヨーグルト	**こめ**　むぎ さとう　ﾏｶﾛﾆｰ **さつまいも** **やまといも**	あぶら	たまご たら　とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	**にんじん** ほうれんそう	しょうが　たまねぎ ごぼう　**ながねぎ** えのきたけ	653 28.8 16.5 2.36
29	火	○	ポーク カレーライス	にんじんのしおこうじサラダ やきりんご	**こめ**　さとう じゃがいも ｸﾞﾗﾆｭｰとう	あぶら バター	ぶたにく　ツナ しろはなまめ	ぎゅうにゅう	**にんじん** パセリ	にんにく　しょうが たまねぎ　セロリ **きゅうり**	669 18.1 20.6 1.48
30	水	○	ごはん	さんまオレンジに きりぼしだいこんのにもの なめこのみそしる	**こめ**　さとう **さといも**　ふ	あぶら	さんま　**みそ** あぶらあげ さつまあげ あつあげ	ぎゅうにゅう	**にんじん** こまつな さやいんげん	きりぼしだいこん なめこ　たまねぎ **ながねぎ**　オレンジ	608 27.6 18.1 1.83

★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。

「江戸三白」3つの白い食べ物



学校給食摂取基準（3・4年生）	月平均
熱量：650kcal	651
たんぱく質：24.4g(範囲21.1～32.5g)	26.5
脂質：18.1g（範囲14.4～21.7g）	19.6
食塩相当量：2.0g以下	2.03