



9月 よていこんだてひょう



今月の郷土料理
☆栃木県☆

令和4年

今月の目標：規則正しい生活リズムで丈夫な体をつくらう。

佐倉市立寺崎小学校

日	ようび	おこなうこと	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			しゅしょく	おかず	たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むきしつ 無機質	体のちょうしをととのえる(みどり) ビタミン		
5	月	○	ポーク カレーライス	にんじんのしおこうじサラダ れいとうみかん	こめ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく ツナ しらはなまめ	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 みかん	682 21.3 19.4 1.46
6	火	○	ビビンバ	マロニースープ やさいチップス	こめ さとう むぎ 70- じゃがいも さつまいも	ごま ごまあぶら あぶら	ぶたにく とりにく なると みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ほうれんそう チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし たけのこ なごねぎ れんこん	675 24.7 20.8 2.02
7	水	○	ごはん	ほっけのかおりやき さといものそぼろに とんじる	こめ さとう でんぷん さといも	ごま あぶら ごまあぶら	とりにく ほっけ ぶたにく だいす あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが えだまめ ごぼう だいこん なごねぎ	617 30.6 15.9 1.84
8	木	○	セルフ ホットドッグ (コッパ・パソライ)	{ フランクフルト・キャベツ パンブキンポタージュ つぶつぶみかんゼリー	パン さとう こめ ゼリー	なまクリーム	フランクフルト ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	かぼちゃ パセリ	キャベツ たまねぎ みかん	600 23.3 25.3 2.57
* 9	金	○	*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 れんこんのごまあえ つきうさぎじる おつきみだんご	こめ さとう いんげん しらたまもち でんぷん	ごま	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ほうれんそう モロヘイヤ	もやし れんこん だいこん なごねぎ	612 19.9 13.1 2.77	

★【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。

栃木県の郷土料理①											
12	月	○	ぶたどん	いとこに こんさいキムチみそしる さくらのなし	こめ さとう やまといも	ごま	ぶたにく みそ とりにく あずき あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな かぼちゃ	ごぼう だいこん たまねぎ はくさい しょうが なし	660 25.1 15.2 2.25
13	火	○	ごはん	もちごめシューマイ はっぼうさい フルーツあんこ	こめ もちごめ でんぷん あんことうふ	ごまあぶら	ぶたにく えび とりにく いか とうふ あさり	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しいたけ なごねぎ キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ パイン みかん もも	693 26.6 16.8 2.02
14	水	○	ごはん	さばのカレーやき ほうれんそうのわふうサラダ いりどり	こめ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	さば とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ ごぼう えのきたけ だいこん たけのこ	723 29.7 30.4 1.48
15	木	○	ツナマヨ コーントースト	あおなのソテー ラビオリスープ	パン さとう こむぎこ	バター クリーム	ツナ ぶたにく ワインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ こまつな キャベツ	たまねぎ コーン エリンギ セロリ キャベツ	657 25.1 29.0 2.79
16	金	○	かみかみ かきあげどん	きゅうりのなんばんづけ こらたまじる ヨーグルト	こめ さとう でんぷん でんぷん	あぶら ごまあぶら	とりにく とうふ なると たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん みつば にら	たまねぎ ごぼう きりぼしだいこん なごねぎ きゅうり えのきたけ コーン	685 24.7 18.1 2.27
20	火	○	さけわかめ ごはん	しらたきのいためもの なめこのみそしる きなこおはぎ	こめ さとう おはぎ やまといも	ごまあぶら	さけ とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく きなこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ はねぎ	コーン しょうが だいこん なめこ	637 23.5 13.6 2.25
21	水	○	ごはん	パンパンジー すぶた バナナ	こめ さとう でんぷん	ごま あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく くらげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ	きゅうり もやし たまねぎ れんこん たけのこ しいたけ バナナ	696 26.0 18.1 1.52
22	木	○	スパゲッティ ミートソース	ポテトサラダ プリン	スパゲッティ さとう じゃがいも	クリーム あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ハム	ぎゅうにゅう こなチーズ スキムミルク	にんじん ピーマン トマト パセリ	たまねぎ セロリ マッシュルーム にんにく きゅうり	648 25.3 21.8 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。

栃木県の郷土料理②											
26	月	○	ターメリックライス ハッシュドポーク	ひじきのサラダ オレンジ	こめ むぎ さとう じゃがいも	バター クリーム	ハム だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ えだまめ グリブス コーン かつ れんこん きゅうり	701 19.4 21.6 2.18
27	火	○	ごはん	やきぎょうざ とりにくのカシューナッツいため ちゅうかコンスープ	こめ さとう でんぷん こむぎこ	かシューナッツ ごまあぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン パプリカ	たけのこ なごねぎ たまねぎ コーン にんにく しょうが	649 23.4 19.5 1.98
28	水	○	ごはん	ささみのレモンあげ しらす インドのむヨーグルト	こめ さとう でんぷん じゃがいも	ごま あぶら	ささみ とうふ ぶたにく うずらたまご さつまあげ	のむヨーグルト	にんじん ほうれんそう さやいんげん	レモン たまねぎ	618 30.3 10.7 1.98
29	木	○	しょくパン (キャラメルクリーム)	ほうれんそうグラタン ジュリエヌスープ	パン こめ マカロニ キャラメルクリーム	バター	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ コーン セロリ キャベツ	640 27.3 20.3 2.75
30	金	○	ごはん	たらのかすづけ にくやさしいため なすのみそしる マスカットゼリー	こめ さとう でんぷん ゼリー	ごまあぶら	あぶらあげ たら とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	キャベツ もやし なす たまねぎ えのきたけ	609 28.8 14.0 2.26

★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。

毎月、献立表や食育だよりで、朝ごはんに取り入れやすい給食レシピを紹介していきます。

学校給食摂取基準(3・4年生)	月平均
熱量: 650kcal	655
たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g)	25.3
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	19.0
食塩相当量: 2.0g以下	2.14

☆「朝ベジ」はじまります☆

何かと忙しい朝、野菜を食われていなかったりしませんか。栄養バランスのよい朝ごはんにするためには、野菜が欠かせません。そこで、佐倉市学校栄養士会では「朝ごはんに野菜(ベジタブル)を食べよう」略して「朝ベジ」の取り組みをはじめます。今まで朝ごはんに野菜を食べていなかった人は、何かひとつでも野菜を食べてみましょう。ミニトマトやきゅうりを食べたり、ピザトーストにちょっと野菜を足してみるのもおすすめです。また、もともと野菜を食べていた人は、野菜の量や種類、副菜の数を増やすことで、より栄養バランスのよい

さあ、みんなで朝ベジしよう!

給食レシピで朝ベジ♪

きゅうりの南蛮漬け

<材料(作りやすい分量)>

きゅうり(1cm小口)	3本
塩(塩もみ用)	ひとつまみ
しょうゆ	大さじ1強
砂糖	大さじ1・1/3
酢	大さじ1・1/3
ごま油	大さじ1/3
一味唐辛子	少々

<作り方>

- ①ビニール袋にきゅうりと塩もみ用の塩を入れ、10分くらい置く。
- ②軽く水を絞り、Aの調味料を入れる。
- ③冷蔵庫で1時間以上漬け込む。

辛いものが苦手な場合、おろしにんにくや中華スープの素を少し入れてもおいしくできます。

※七味唐辛子でも大丈夫です。
※きゅうりは、麺棒でたたいてから手でちぎると味が染みやすくなります。

おしらせ

●地方創生臨時交付金を活用した佐倉市の学校給食物価高騰対策支援事業により、7月の給食から給食食材費にコロナ禍における物価高騰相当分5%の給付を受けています。
 ●7月から3月までの給食費に、コロナ禍における物価高騰対策として、佐倉市から885,000円の支援を受けています。