



1月 よていこんだてひょう



今月の郷土料理
☆山形県☆

令和5年

今月の目標：味わって食べよう。

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						I類材 (kcal) 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) たんすいかぶつ 炭水化物	あぶら 脂質	ち・にく・ほねをつくるもとになる(肉) たんぱく質	あか 無機質	体のちようしをととのえる(みどり) ビタミン			
★【第1回 給食費口座引き落とし 1月10日】通帳の残高をお確かめの上、入金をお願いいたします。(手数料が10円かかります。)											
11	水	*かがみびらきこんだて*	まつかぜやき ごはん (なのはなふりかけ)	れんこんとひじきのごまサラダ こうはくそうに のむヨーグルト	こめ さとう もち パンこ でんぷん	あぶら ごま	とりにく ぶたにく とうふ みそ かまぼこ	のむヨーグルト あおのり ひじき	にんじん せり	ながねぎ しょうが だいこん れんこん えだまめ きゅうり しいたけ	698 25.7 15.2 2.27
♪6年2組 さんが かんがえたこんだて♪ 「ちーばくん大喜び給食！」											
12	木	○	ごはん	いわしのカレーやき きりぼしだいこんのもの じばさんみそしる みかん	こめ さとう	あぶら	いわし とうふ あぶらあげ さつまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん はくさい ながねぎ みかん	631 27.8 18.2 1.87
♪6年1組 さんが かんがえたこんだて♪ 「洋食中心の給食」											
13	金	○	チーズドリア	ブロッコリーとタコのサラダ ほうれんそうとたまごのスープ いちごのクレープ	こめ むぎ さとう こめこ クレープ	おろし ごまあぶら バター ごま	とりにく たこ だいす たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	にんじん ほうれんそう ブロッコリー パセリ	たまねぎ にんにく マッシュルーム コーン きゅうり	691 30.0 24.3 1.85
♪6年1組 さんが かんがえたこんだて♪ 「☆スマイル給食☆」											
16	月	○	ゴロゴロやさい のキーマカレー	かいそうサラダ カラフルフルーツ	こめ むぎ さとう じゃがいも ゼリー	ごま あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん ピーマン パプリカ トマト チンゲンサイ	たまねぎ セロリ りんご カリフラワー グリンピース にんにく しょうが きゅうり もも みかん バナナ いちご	677 18.9 16.2 1.85
17	火	○	ごはん	カリカリきびなご(低2・高3) マーボーだいこん はるさめスープ	こめ さとう じゃがいも でんぷん はるさめ	ごまあぶら	ぶたにく みそ やきぶた	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん にら こまつな	だいこん ながねぎ たけのこ きくらげ しょうが にんにく はくさい	594 23.5 15.0 1.80
18	水	○	ごはん	とりにくのごまネーズやき はくさいのトロトロに* つみれじる	こめ さとう でんぷん	ごま	とりにく ツナ いわし みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ こまつな	にんにく しょうが はくさい ごぼう だいこん	631 31.1 21.9 2.08
♪6年1組 さんが かんがえたこんだて♪ 「寒い冬にHOT給食!!」											
19	木	○	ハムチーズ HOTサンド	ポテトサラダ あたたかミネストローネ	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	ハム とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト さやいんげん	レタス たまねぎ きゅうり セロリ キャベツ	612 26.0 24.5 2.99
♪6年1組 さんが かんがえたこんだて♪ 「美味フライ」 *「美」をかくしたら味(あじ)フライになるでー											
20	金	○	ごはん	あじフライ・レモン ほうれんそうのおひたし とんじる チーズ	こめ パンこ きょういも	あぶら	あじ ぶたにく かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう こまつな	もやし ごぼう だいこん ながねぎ レモン	651 30.0 20.3 2.14
23	月	○	ごはん	ぼうぎょうざ ジャジャンドーフ はるか	こめ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら	ぶたにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ながねぎ しいたけ はるか	676 28.7 24.0 1.48
【はじめての学校給食を再現】 学校給食は、明治22年に山形県で始まりました。当時は「おにぎり・塩鮭・菜の漬物」だったと言われています。											
24	火	○	☆おにぎりをつくらう☆ なめし (ラップ・のり)	しおざけ そくせきづけ すいとんじる	こめ こめこ こむぎこ やまといも	ごま	さけ とりにく かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな だいこんば	キャベツ はくさい きゅうり だいこん ながねぎ しいたけ	682 32.0 12.8 2.44
★【第2回 給食費口座引き落とし 25日】1回目に引き落としのできなかつた方は、早めの入金をお願いいたします。											
【くじら】 今と違って戦後、くじらを捕まえて食べるのがすすめられていました。栄養豊富で安く手に入ることから、給食にもよく登場していたようです。											
25	水	○	くじら ポテトどん	ゆきんこすましじる おかしなめだまやき	こめ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら ごま	くじら とうふ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん みつば ほうれんそう	にんにく しょうが だいこん ながねぎ えのきたけ もも	662 26.8 14.5 1.64
【ソフト麺】 学校給食向けに開発されたもので、うどんとスパゲッティの中間のような麺です。正式には「ソフトスパゲッティ式めん」と呼びます。											
26	木	○	ソフトめん	フレンチサラダ ミートソース つるくびかぼちゃのこめこプリン	ソフトめん こめこ さとう	あぶら なまクリーム	ぎゅうにく ぶたにく だいす ハム	ぎゅうにゅう かんてん こなチーズ	にんじん つるくびかぼちゃ ピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ マッシュルーム コーン	727 27.1 18.3 2.45
【佐倉うまいもの自慢献立～育て元気なさくらっ子～】 地区によって実施日は違いますが、市内全校で同じ献立です。(27日は佐倉地区13校で実施)											
27	金	○	ごはん	とりのしおこうじあげ(低1・高2) シャキッとあえ さくらのかすじる	こめ さとう さつまいも さけかす こめこ	ごま あぶら	とりにく みそ ぶたにく ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	にんにく しょうが れんこん だいこん きりぼしだいこん ごぼう はくさい ながねぎ	668 28.9 20.8 1.36
【揚げパン】 昔は、休んだ子の家に給食のパンを届けていたため、時間が経ってもおいしく食べられるようにと揚げパンが考えられたそうです。											
30	月	○	きなこあげパン	ぶたしゃぶサラダ ふゆやさいのポトフ	パン さとう グラニュー糖	あぶら ごま	きなこ ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー かぶのは	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい かぶ しめじ	603 23.5 26.3 2.11
31	火	○	*山形県の郷土料理* ごはん	さばのこうみやき いもに りんご	こめ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	さば みそ ぎゅうにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう まいたけ ながねぎ しょうが りんご	720 27.8 28.2 1.28

- ★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。
- ★主な材料の太字の食材は佐倉市産、下線は足立さんが育てた野菜です。
- ★献立名に*マークがある料理は、朝ベジレシビを紹介しています。



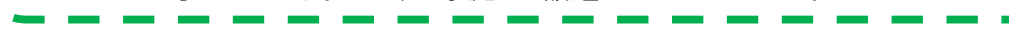
おしらせ
6年生が考えた献立が
給食に登場します♪

学校給食摂取基準 (3・4年生)		月平均
熱量: 650kcal		661
たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g)		27.1
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)		20.0
食塩相当量: 2.0g以下		1.97

佐倉市統一献立 ~育て元気なさくらっ子~

24日から30日の全国学校給食週間に、佐倉市内全校で統一献立を実施します。

この日の給食は、佐倉市の食材をたくさん使い、地産地消を意識したメニューになっています。また、市内の小中学生が同じメニューを食べることにより、学校給食や佐倉市産の食材について興味関心を持つとともに、地元の良さに気づき、地域への愛着も一層深めてもらおうと考えています。ぜひ、ご家庭でも話題にしてみてください。



★こん立のテーマ・タイトル★

ちーばくん大喜び給食!

3月までたくさん採用します!

料理名	材料	おもにエネルギーのもとになる(糖)		おもに体を作るもとになる(脂)		おもに体の調子を整えるもとになる(維)
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	
ごはん	米	○				ビタミン
いわしカレー	いわし たまご しょうが にら しょうが			○		