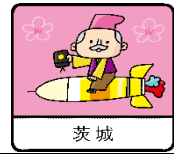




10月 よていこんだてひょう



今月の郷土料理
☆茨城県☆

令和5年

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) 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なる(き)	ち・にく・ほねをつくるもとなる(あか)	体のちようしをととのえる(みどり)	たんぱく質	無機質		ビタミン	
2	月	学校はお休みです。									
3	火	ごはん	あかうおのかすつけ かぼちゃサラダ にくどうふ	こめ さとう さつまいも さげかす	あぶら	あかうお ベーコン ぶたにく やきどうふ	みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ しゅんぎく	たまねぎ れんこん きゅうり はくさい ながねぎ しいたけ	646 28.5 17.3 1.92
4	水	やさいと あつあげの みそいためどん	そうめんかぼちゃのちゅうかスープ あおみかん	こめ さとう むぎ でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく やきぶた なると あつあげ	みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にんにく パプリカ チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ にんにく たけのこ しょうが みかん	604 24.7 16.1 1.87
5	木	しょくパン (キャラメルクリーム)	コールスローサラダ ポークビーンズ	パン さとう じゃがいも キャラメルクリーム	あぶら 炒め油	ぶたにく ハム だいす	みそ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく	617 23.7 22.2 2.05
6	金	ぶたにくの しょうがやき どん	きのこけんちんじる ヨーグルト	こめ さとう さといも	ごまあぶら	ぶたにく とりにく どうふ	みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが たまねぎ ごぼう だいこん なめこ しいたけ ながねぎ りんご	608 24.9 14.3 1.50
★【第1回 給食費口座引き落とし】給食費5,000円を収集します。(手数料10円)通帳の残高をご確認ください。											
10	火	66 目の愛護デー 66 ナポリタン・ こなチーズ	げんきがでるサラダ ブルーベリーパイ	スパゲッティ パイ さとう ジャム	ごまあぶら 炒め油	ウイナー ぶたにく	みそ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ブロッコリー トマト パセリ ピーマン	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり マッシュルーム ブルーベリー	695 22.2 29.8 2.27
11	水	ビビンバ	マロニースープ ちゅうかふうだいがくいも	こめ むぎ さとう さつまいも マロニー	ごまあぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく	みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	しょうが もやし ながねぎ たけのこ	699 25.1 19.7 1.64
12	木	ごはん	さばのカレーやき しらたきのいためもの きたあかりのみそじる	こめ さとう ふ きたあかり (じゃがいも)	ごまあぶら	さば ぶたにく あぶらあげ みそ	みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ コーン しょうが ながねぎ しいたけ	662 26.5 25.6 1.76
13	金	たにんどん	ほうれんそうのわふうサラダ きなこプリン	こめ さとう ふ	あぶら なまクリーム	ぶたにく きなこ たまご	みそ	ぎゅうにゅう スキムミルク かんてん のり	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ えのきたけ	636 24.4 19.3 1.30
16	月	ごはん	カップでぎょうざ はっぼうさい フルーツポンチ	こめ さとう こむぎこ でんぶん ゼリー	ごまあぶら	ぶたにく えび とりにく いか どうふ あさり だいす	みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ にんにく はくさい たけのこ きくらげ みかん もも パイナップル	653 25.8 15.0 1.48
17	火	ごはん (カルちゃん ふりかけ)	なすのはさみやき さつまいものみそじる まほうのぶどうゼリー	こめ さとう さつまいも でんぶん ぶどうジュース	ごま ごまあぶら なまクリーム	ぶたにく どうふ みそ あぶらあげ	みそ	ぎゅうにゅう じゃこ	にんじん はねぎ こまつな	しょうが ながねぎ たまねぎ	669 20.0 18.6 2.10
18	水	ごはん 朝ベジ	とりにくのたつたあげ(2こ) しおこんぶあえ* あきのすましじる	こめ でんぶん	ごまあぶら ごまあぶら	とりにく ツナ かまぼこ どうふ	みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな みつば	キャベツ だいこん えのきたけ ながねぎ しょうが にんにく	645 24.1 19.3 1.60
19	木	テーブルロール	あじコーンフレークやき きりぼしだいこんのようふうソテー こめこシチュー	パン こめこ じゃがいも コーンフレーク	炒め油 なまクリーム	あじ ベーコン とりにく	みそ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ほうれんそう こまつな	きりぼしだいこん にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	662 27.5 23.7 2.39
20	金	ハッシュド ポークライス	ビーンズサラダ りんご	こめ むぎ じゃがいも	炒め油	ぶたにく だいす	みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ れんこん きゅうり にんにく たまねぎ りんご グリーンピース	641 18.6 20.7 1.59
茨城県の郷土料理①											
23	月	ごはん	パイタやき やさいのごまあえ ちくぜんに	こめ さとう でんぶん さといも	ごま ごまあぶら	いわし とうふ とりにく みそ あつあげ	みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	しょうが ごぼう れんこん たけのこ しいたけ ながねぎ もやし	648 29.9 20.1 1.33
24	火	ねぎしお ぶたにくどん	たまごとコーンのちゅうかスープ フルーツあんじん	こめ むぎ でんぶん あんじんとどうふ	ごまあぶら	ぶたにく たまご とうふ とりにく	みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	にんにく ながねぎ たまねぎ もやし エリンギ レモン コーン	615 22.4 16.9 2.05
★【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。											
茨城県の郷土料理②											
25	水	ごはん	ささみのごまネーズやき れんこんのきんぴら かぶのみそじる	こめ さとう	ごま	とりにく みそ さつまいも とうふ あぶらあげ	みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぶのは	にんにく しょうが ごぼう れんこん かぶ ながねぎ なめこ えだまめ	603 30.2 16.4 2.04
十三夜献立 十五夜の次にきれいな月が見られます。											
26	木	たぬきごはん つきなじる	さといもサラダ くりようかん	こめ さといも あんこさとう いもちくり てんかす	あぶら	とりにく かつおぶし	みそ	ぎゅうにゅう あおのり かんでん	にんじん ほうれんそう	きゅうり だいこん ながねぎ	653 22.0 17.8 2.06
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、読書の秋をさらに楽しみましょう♪											
27	金	カレーライス ひじきとチーズのサラダ たねなしかき	おすすめの本「給食室のいちにち」「コインキョとチーズどうぼう」「干し柿」	こめ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく ハム しろはなまめ	みそ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ かき	657 22.3 18.9 1.94
30	月	「こまったさんのハンバーグ」「大根はエライ」「オレンジの妖精アンバー」 むぎごはん てりやきキャベツハンバーグ だいこんのみそに オレンジ		こめ むぎ さとう パンこ	あぶら	とりにく ぶたにく とうふ みそ がんもどき	みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ だいこん しょうが オレンジ	709 25.4 19.1 2.26
31	火	「ハロウィーンってなに?」「パンフキン」 ガーリックライス レバーとポテトのチャップ あえ パンフキンポタージュ のむヨーグルト		こめ こめこ じゃがいも むぎ さとう でんぶん	あぶら マーガリン なまクリーム	レバー みそ ベーコン	みそ	のむヨーグルト スキムミルク	にんじん ピーマン パプリカ かぼちゃ ほうれんそう	にんにく コーン マッシュルーム しょうが たまねぎ	693 23.2 13.9 2.03
★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。