



# 11月 よていこんだてひょう



今月の郷土料理  
☆東京都☆

佐倉市立寺崎小学校

令和5年

今月の目標：感謝して食べよう。

日	ようび	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき				I補給-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)			
		しゅしよく	おかず	ねつやちからのもとになる(糖) 炭水化物	ち・にく・ほねをつくるもとになる(肉) 脂質	ち・にく・ほねをつくるもとになる(肉) たんぱく質	むししつ 無機質		体のちょうしをととのえる(みどり) ビタミン		
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！											
1	水	○	ごはん さばのこみやき ちいさなもり ごもくスープ	こめ さとう ごま ごまあぶら	さば みそ やきぶた なると	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー 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 コーン きくらげ はくさい	644 27.1 25.3 1.93		
2	木	○	「こまったさんのスパゲティ」「こまったさんのサラダ」 スパゲティ・アツパ・ポロネーゼ こまったさんのサラダ ヨーグルトポムポム	スパゲティ こむぎこ さとう じゃがいも	オリーブオイル あぶら バター	ぎゅうにく ぶたにく だいす ハム	にんじん ピーマン パプリカ トマト	セロリ マッシュルーム にんにく たまねぎ きゅうり りんご レモン	693 23.6 23.8 2.32		
3 金 文化の日											
6	月	○	「まんまるダイズみそづくり」「おおきな おおきな おいも」 ぶたどん はくさいのみそしる てらざきふかしも <span style="background-color: yellow;">1年生が育てた</span>	こめ さとう さつまいも	あぶら	ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ さやいんげん ながねぎ しょうが	648 22.0 14.3 1.65		
7	火	○	「300年まえから伝わる とびきりおいしいデザート」 メキシカンライス エンチラーダス とびきりおいしいデザート(フルール)	こめ むぎ さとう こむぎこ じゃがいも	バター あぶら なまかん	ぶたにく とり とりにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん パプリカ バジル トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース コーン フルーハリー	596 21.2 18.3 2.04	
8	水	○	「にんじんとごぼうとだいこん」「大豆まるごと団蔵 すかたをかえる大豆」 もちむぎごはん ししゃものからあげ(高2本) ごぼうサラダ 厚揚げと大豆の煮物	こめ でんぶん さとう さつまいも さとうもちむぎ	ごま あぶら ごまあぶら	とりにく だいす あつあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん しょうが ごぼう きゅうり だいこん たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく	712 28.3 24.7 1.69		
9	木	○	「つるばら村のパン屋さん」「はじめてでもかんたん！おべんどう」 セルフホットドッグ やさいチャウダー (コッパンスライス・フランクフルト・キャベツ)	コッパン こめ さつまいも	あぶら なまかん	フランクフルト ベーコン しろはなまめ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ほうれんそう キャベツ たまねぎ	690 25.7 28.3 2.69		
★【第1回 給食費口座引き落とし】給食費5,000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	金	○	マーボー どうぶとん	こめ さとう むぎ ゼリー でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく みそ とうふ くらげ だいす	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん 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	611 22.8 16.6 1.45		
13	月	○	ごはん なつとう じぶに ほうとうじる	こめ さとう ほうとう ぶ でんぶん	あぶら	とりにく みそ なつとう ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ごま ほうれんそう	たけのこ しいたけ だいこん しめじ ながねぎ	622 26.5 16.4 1.41	
14	火	○	ごはん はるまき だいこんのオイスターソースに はなみかん	こめ さとう こむぎこ はるさめ	あぶら	とりにく あつあげ うすらたまご	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく だいこん きくらげ みかん	717 22.4 27.4 1.56		
15	水	○	チキン カレーライス	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ハム しろはなまめ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん しょうが たまねぎ かぶ きゅうり コーン レモン	663 20.8 18.0 1.83		
★【城下町佐倉・江戸ぐるめ】江戸っ子が大好きな「江戸三白(白米・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	木	○	きょういもごはん(ジョークんあじつけのり) あつあげのみそでんがく えどぐるめじる さくらじょうもなか(いもあん)	こめ きょういも さとう もなか しらたまもち さつまいも	ごま なまかん	とりにく みそ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう のり かんてん	にんじん ごま だいこん しいたけ	680 24.8 18.5 1.64		
17	金	○	きなこあげパン はくさいのクリームに*	にんじんのしおこうじサラダ はくさいのクリームに*	あぶら バター なまかん	ツナ きなこ とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パセリ ブロッコリー	セロリ たまねぎ きゅうり はくさい	648 25.3 26.7 1.94	
★【千産千消費】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に感謝して、味わって食べましょう。											
20	月	○	さくらしょうがごはん・いわしのかばやき ちばのりあえ さつまとんじる にんじんゼリー	こめ さとう さつまいも でんぶん ゼリー	あぶら	いわし みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ごま ほうれんそう	ごぼう キャベツ だいこん しょうが ながねぎ きゅうり	672 25.5 19.0 1.88	
21	火	○	あきの ハヤシライス	こめ むぎ さとう	あぶら オリーブ	ぶたにく しろはなまめ えび いか	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト バジル	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム コーン じゃがいも グリル入 りんご	605 19.7 17.1 1.98	
22	水	○	*東京都の郷土料理①* ごはん	ちくわの2しよくてんぱら すきやき ばくがゼリー	こめ てんぱらこ ゼリー	あぶら	ぶたにく ちくわ やきどうふ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん はくさい ながねぎ しいたけ	693 24.3 18.9 1.97	
23 木 勤労感謝の日											
24	金	○	11月24日は「和食の日」 げんまいごはん さけのしおやき れんこんのきんぴら ころたまじる	こめ さとう でんぶん げんまい	ごまあぶら	さけ ぶたにく みそ とりにく なると とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん れんこん まいたけ えだまめ ながねぎ えのきたけ	599 31.7 15.8 1.78		
★【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。											
27	月	○	*東京都の郷土料理②* ふかがわめし	ツナとやさいのごまあえ おでん バナナ	こめ さとう ごま	あさり みそ ツナ ちくわ がんととき さかなだんご	ぎゅうにゅう こんぶ のり	にんじん ほうれんそう	だいこん もやし バナナ	609 24.0 13.6 2.48	
28	火	○	*給食で佐倉学* キーマカレー ライス	せいようやさいのマリネ プルーンヨーグルト	こめ さとう	あぶら	ぶたにく ハム だいす	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ きゅうり りんご キャベツ じゃがいも かぶ じゃがいも レズ グリル入 りんご	670 22.4 17.0 1.96
29	水	○	ごはん	とりにくのレモンしょうゆやき きりぼしだいこんのもの こんさいキムチみそしる	こめ さとう さつまいも	とりにく みそ ぶたにく あぶらあげ さつまいも	ぎゅうにゅう	にんじん ごま さやいんげん	きりぼしだいこん しょうが レモン ごぼう かぶ はくさい	603 24.5 14.9 2.07	
30	木	○	ちゅうかめん かいそうサラダ グリーンむしパン	ちゅうかめん さとう こむぎこ はちみつ	ごまあぶら ごま バター	ぶたにく みそ しろはなまめ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん もやし ながねぎ コーン メンマ しょうが にんにく きゅうり	627 22.9 14.9 2.98		
★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								650			
たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g)								24.2			
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)								19.4			
食塩相当量: 2.0g以下								1.96			

