



2月 よていこんだてひょう



今月の郷土料理
☆富山県☆

令和5年

今月の目標：食事と健康の関わりを知ろう。

佐倉市立寺崎小学校

日	ようび	おまじり	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					I補 ⁺ (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(き)	ち・に・く・ほねをつくるもとになる(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
1	水	○	ポークカレーライス	こまつなサラダ* アセロラゼリー	こめ むぎ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	ぶたにく ツナ しろはなまめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり	671 21.2 17.4 1.84
2	木	○	ハイナン ジーファン (タレ)	ピーフンスープ フルーツヨーグルト	こめ さとう はちみつ ピーファン	あぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん みつば	ながねぎ たけのこ はくさい しいたけ パナ もも みかん ゆい しょうが だい	592 23.0 12.3 2.19
節分献立 節分とは、立春・立夏・立秋・立冬の前日です。特に春は一年の始まりとして大事にされ、悪いものを追い払うために豆まきなどをします。											
3	金	○	ごはん しおこんぶあえ ふくまめのさとうがらめ	いわしのかばやき おにたいけんちんみそしる	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら	あぶら	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	はくさい きゅうり ごぼう だいこん ながねぎ	695 28.8 21.7 1.86
6	月	○	ごはん	カップでメンチ あつあげとやさいのうまに スイーツスプリング	こめ さとう パンこ でんぶん さといも	あぶら	ぶたにく だいす とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ だいこん たまねぎ たけのこ しいたけ スイーツスプリング	713 26.8 18.4 1.32
7	火	○	シチューオン ガーリック ライス	きりほしだいこんのようふうソテー りんごチーズデザート	こめ むぎ こめ じゃがいも チーズデザート	オリーブオイル バター なまクリーム	とりにく ベーコン	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	にんにく たまねぎ マッシュルーム きりほしだいこん	656 21.0 21.5 1.81
♪6年2組 さんが かんがえたこんだて♪ 「～旬・佐倉産の食材が つまった給食～」											
8	水	○	さつまいも ごはん	ししゃもコーンフレークあげ(高2本) こまつなのいためもの わかめととうふのみそしる いちごゼリー	こめ さとう さつまいも コーン ゼリー こむぎ	あぶら ごまあぶら	とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ	にんじん こまつな	コーン たまねぎ えのきたけ いちご	667 24.7 18.4 1.96
♪6年2組 さんが かんがえたこんだて♪ 「ピザといろどりやさいの給食」											
9	木	○	ピザトースト	だいずとブロッコリーのサラダ コーンポタージュ	パン	オリーブオイル なまクリーム	ベーコン だいす	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	にんじん トマト ブロッコリー パルメザン	たまねぎ れんこん にんにく キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム	665 26.6 26.1 2.74
★【第1回 給食費口座引き落とし】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。)											
10	金	○	ごはん	ユーリンチー(2こ) しらたきのちゅうかいだめ とうにゅうスープ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	とりにく きゅうにく ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ にら チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ だいこん はくさい しめじ	707 30.4 22.5 1.97
♪6年1組 さんが かんがえたこんだて♪ 「和風!!旬の野菜たっぷり給食」											
13	月	○	ごはん	さばのみそだれ ほうれんそうときのこのバターしょうゆいため こんさいのもの	こめ さとう きょういも	バター ごまあぶら	さば だいす とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう はねぎ	にんにく しょうが エリンギ しめじ ごぼう だいこん ながねぎ たけのこ	717 33.3 28.4 1.55
♪6年2組 さんが かんがえたこんだて♪ 「体育の後はこれだよね?給食」											
14	火	○	ちょこっと チョコパン (しょうパン・チョコ)	ゴロゴロコロッケ たまねぎドレッシングやさい まっかなトマトスープ	パン さとう じゃがいも パンこ ち こむぎ	バター あぶら オリーブオイル	ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう じゃこ わかめ	にんじん トマト さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ	687 21.7 25.7 3.20
♪6年1組 さんが かんがえたこんだて♪ 「おいしいきゅうしょく パート2022」											
15	水	○	ごはん	さけのてりやき やさいとりのあえもの さつまいものみそしる みかん	こめ さとう でんぶん さつまいも	あぶら	さけ みそ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう こまつな	もやし キャベツ たまねぎ ながねぎ みかん	604 28.6 12.6 1.63
16	木	○	キンパふう まぜごはん	カムジャタン もものあんにんどうふ	こめ むぎ じゃがいも	ごま ごまあぶら	ぶたにく きゅうにく	ぎゅうにゅう かんてん のり	にんじん にら ほうれんそう	はくさい ながねぎ にんにく だいこん しょうが たまねぎ もやし しめじ もも	599 23.8 17.0 2.21
♪6年2組 さんが かんがえたこんだて♪ 「ちょっと変わった和風定食」											
17	金	○	ごはん	ぶりのしおこうじやき ひじきとまめののもの(高2つゆ) ふゆやさいのかきたまじる いちご	こめ さとう でんぶん	あぶら	ぶり ぎょうまあげ とりにく たまご とうふ だいす あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	れんこん えだまめ はくさい ながねぎ いちご	679 32.6 23.0 1.48
20	月	○	マーボー どうふどん	くきわかめのナムル むらさきいもち	こめ むぎ でんぶん むらさき いもち	ごま ごまあぶら	ぶたにく だいす たまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にら ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ もやし ながねぎ	676 22.0 19.7 1.28
21	火	○	ごはん	モウカサメのしょうがやき だいこんのオイスターソースに デコボン	こめ さとう	あぶら	モウカサメ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが りんご だいこん きくらげ にんにく たまねぎ デコボン	602 33.3 14.0 1.53
22	水	○	スパゲッティ ナポリタン	こんこんサラダ ココアバナナむしパン	スパゲッティ さとう こむぎ さといも	オリーブオイル	ベーコン ハム しろはなまめ みそ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ピーマン トマト ほうれんそう	たまねぎ キャベツ れんこん ごぼう マッシュルーム バナナ	625 22.3 19.4 2.78
23 木 天皇誕生日											
富山県の郷土料理											
24	金	○	からっとごはん	ツナとにんじんのいためもの ごじる ヨーグルト	こめ さとう でんぶん さといも	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく とうふ だいす	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	キャベツ だいこん ながねぎ ごぼう	641 28.1 18.5 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。											
27	月	○	ごはん	あかうおのかすづけ チーズいりおひたし じゃがいものそぼろに	こめ さとう じゃがいも さけかす でんぶん	あぶら	あかうお ぶたにく だいす かつおぶし 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 たまねぎ しょうが しいたけ	673 29.7 15.8 1.63
28	火	○	ハッシュド ポークライス	あおなのソテー やきりんご	こめ グニューとう じゃがいも	オリーブオイル バター	ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	にんにく たまねぎ エリンギ コーン グリーンピース りんご	617 17.5 17.8 1.82

★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。

もっと食べよう!まめ
6年生が献立を考える
時にも、豆を使うことを
意識しました。

学校給食摂取基準(3・4年生)		月平均
熱量: 650kcal		657
たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g)		26.0
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)		19.4
食塩相当量: 2.0g以下		1.93