



9月 よていにんでてひょう



今月の郷土料理
☆愛媛県☆

令和5年

今月の目標：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	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
4	月	○	ポーク カレーライス	朝ベジ おけんピーマン* さくらのなし	こめ じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	ふたにく ツナ しろはなまめ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ	にんにく しょうが たまねぎ なし	665 22.4 20.2 1.79
5	火	○	ユーリンチー ごはん	きゅうりのゆかりあえ たんたんスープ マスカットゼリー	こめ さとう でんぶん はるさめ ゼリー	ごま ごまあぶら あぶら	ふたにく とりにく みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん にら あかじそ	にんにく しょうが もやし たけのこ ながねぎ きゅうり	649 24.4 18.8 2.25
6	水	○	ごはん	カリカリきびなご(低2、高3) みそドレッシングサラダ にくじゃが	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	ふたにく みそ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ごまつな さやいんげん	もやし きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	624 21.5 15.6 1.45
7	木	○	ツナマヨコーン トースト	さくらトマトのラビオリスープ ヨーグルト	パン さとう こむぎこ	がーぶ オイル	ツナ ふたにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん パセリ トマト	コーン たまねぎ セロリ キャベツ	684 26.5 27.4 2.55
8	金	○	ごはん	モウカサメのしょうがやき だいずのいそに かぼちゃのみそしる	こめ さとう	あぶら	ゆかめ とうふ ふたにく だいず さつまあげ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぼちゃ ごまつな	たまねぎ しょうが えだまめ れんこん りんご だいこん ながねぎ	596 32.9 13.8 2.04
★【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。											
11	月	○	ごはん	ししゃものなんばんづけ(高2) あつあげとやさいのうまに アップルシャーベット	こめ さとう でんぶん さといも	あぶら	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん さやいんげん	ながねぎ だいこん たまねぎ たけのこ しいたけ りんご	718 27.3 19.9 1.41
12	火	○	ブルコギどん	わかめスープ セノピーゼリー	こめ さとう はるさめ ゼリー	ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにく とりにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ もやし ながねぎ たけのこ	617 22.3 15.2 2.08
愛媛県の郷土料理											
13	水	○	ごはん	ふたにくのしおこうじやき キャベツとたくあんのパリポリづけ いもたき	こめ さとう さといも しらたまもち	ごま あぶら	ふたにく とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	キャベツ きゅうり しいたけ ながねぎ しょうが だいこん	665 27.2 22.9 1.09
14	木	○	コッペパン (チョコクリーム)	あおなのソテー メキシカンシチュー	パン じゃがいも マカロニ チョコクリーム	あぶら がーぶ オイル	ウイナー ふたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ スキムミルク	にんじん チンゲンサイ ごまつな トマト	エリンギ コーン たまねぎ にんにく グリーンピース マッシュルーム	670 25.6 15.3 1.87
15	金	○	のりおかか ごはん	とうふつくね こんさいごまみそしる レモンソーダゼリー	こめ さとう でんぶん さといも ゼリー	ごま	おかか だいず とりにく みそ とうふ ふたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん はねぎ ごまつな	たまねぎ しょうが えのきだけ ごぼう だいこん	623 25.8 26.8 2.92
18	月		けいろうのひ								
19	火	○	なつやさいの キーマカレー ライス	フレンチサラダ おかしなめだまやき	こめ むぎ さとう	あぶら なまクリーム	ふたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう スキムミルク かんでん	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ りんご パプリカ レーズン なす グリルベ-ス セロリ キャベツ きゅうり もも	718 21.4 18.8 1.75
20	水	○	ごはん	さけのしおやき だいこんのオイスターソースに きなこおはぎ	こめ さとう おはぎ	あぶら	さけ とりにく うずらたまご あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが だいこん きくらげ	716 33.0 18.5 1.62
21	木	○	ジャージャー うどん	やさいチップス バナナ	うどん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	ふたにく みそ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	ながねぎ きゅうり たけのこ しいたけ にんにく れんこん ごぼう パナもやし	609 18.5 19.3 1.98
22	金	○	ごはん	とりにくのかおりやき なっとうあえ とんじる	こめ さとう やまといも	ごま ごまあぶら	とりにく とうふ なっとう ふたにく かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら はねぎ	にんにく もやし キャベツ ごぼう だいこん ながねぎ	597 29.6 16.3 1.68
★【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。											
25	月	○	ハヤシライス	れんこんとひじきのごまサラダ シャインマスカット(高2)	こめ さとう じゃがいも	ごま がーぶ オイル	ふたにく しろはなまめ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト	たまねぎ にんにく れんこん きゅうり えだまめ マッシュルーム ジャコマスカット グリルベ-ス	627 17.9 18.9 1.93
26	火	○	マーボー 豆腐どん	くきわかめのナムル アセロラゼリー	こめ むぎ さとう でんぶん ゼリー	ごまあぶら	ふたにく みそ とうふ だいず	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 ながねぎ もやし	625 21.9 16.0 1.39
27	水	○	ごはん	さばのこうみやき じゃがいものカレーきんぴら はっぼうみそしる	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	ふたにく みそ さつまあげ さば とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	えだまめ ごぼう だいこん れんこん しめじ ながねぎ しょうが	681 27.4 25.7 1.99
給食で佐倉学											
28	木	○	ジャンバラヤ	せいようやさいたっぷりチャウダー なしゼリーポンチ	こめ こめこ じゃがいも ゼリー	あぶら マがーぶ なまクリーム	とりにく ベーコン あさり	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パプリカ トマト パプリカ トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ かぶ マッシュルーム バナナ みかん もも パイン キャベツ	636 23.5 17.2 1.95
十五夜献立 十五夜は「中秋の名月」とも言います。											
29	金	○	いわしごはん チーズいりおひたし のっぺいじる おつきみだんご		こめ さとう しらたまもち さといも でんぶん	あぶら	いわし かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう みつば	もやし キャベツ またけ ながねぎ	659 25.6 18.5 1.88

★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。

給食で佐倉学~先人(昔の人)に感謝~

28日は「給食で佐倉学」の日です。
せいよう やさい ひろ つだ せん
西洋野菜を広めた津田仙に
感謝して食べましょう。



学校給食摂取基準(3・4年生)

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

月平均

651
24.9
19.2
1.87