



1月 よていこんだてひょう



今月の郷土料理
☆大分県☆

令和6年

今月の目標：きちんと手を洗おう。

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材料 (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(炭水化物)	ち・にく・ほねをつくるもとになる(たんぱく質)	あか	体のちようしをととのえる(ビタミン)	みどり			
★【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。)											
10	水	○	ビーフシチュー オンライス	あおなのソーテー りんごジュースポンチ	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら 炒め油	ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ エリンギ にんにく コーン みかん パイン もも グリンピース	649 19.8 17.0 1.47
♪6年1組 さんが かんがえたこんだて♪ 「The・日本食の和」											
11	木	○	*かがみびらき* ごはん	ぶりのテリヤキ そくせきづけ さつまいものみそしる きなこのしらたまだんご	こめ くらもち しらたまもち さつまいも でんぶん	ごま	ぶり みそ あぶらあげ きなこ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	はくさい きゅうり たまねぎ ながねぎ えのきたけ	704 29.0 20.3 1.74
12	金	○	*大分県の郷土料理①* ごはん	といてん ごまみそあえ* そぎだいこんのごっさに	こめ さとう さといも てんぷらこ	ごま あぶら ごまあぶら	とりにく みそ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	キャバツ もやし にんにく しょうが だいこん えだまめ	638 31.2 17.2 1.36
♪6年1組 さんが かんがえたこんだて♪ 「セルフバーガー」											
15	月	○	パンズパン	さめフライ・タルタルソースあじ ボルシチ ヨーグルト	パン さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ 炒め油	さめ たまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく レモン キャバツ マッシュルーム グリッピースロリ	699 34.7 29.0 2.60
16	火	○	*大分県の郷土料理②* といてん	しらあえ はなぶのすましじる いしがきもち	こめ さとう もちこめ さつまいも こむぎこ	ごま	とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう みつば	ごぼう えのきたけ しいたけ だいこん はくさい ながねぎ	633 23.4 13.2 2.06
♪6年2組 さんが かんがえたこんだて♪ 「☆ハッピー給食☆ in 寺崎!!」											
17	水	○	ごはん	ほうぎょうざ もやしのからみいため とうにゅうスープ ぽんかん	こめ さとう こむぎこ でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく みそ とりにく とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャバツ もやし なごねぎ たけのこ しいたけ にんにく はくさい ぽんかん	690 30.3 22.3 1.98
18	木	○	*給食で佐倉学* ターメリック ライス	キーマカレー せいようやさいサラダ ミニりんごゼリー	こめ むぎ ゼリー	マーガリン あぶら	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん フロッコリー トマト ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ コーン グリッピースロリ りんご カリフラワー	645 18.5 17.7 1.67
♪6年2組 さんが かんがえたこんだて♪ 「体があつまる給食」											
19	金	○	ごはん	まつかぜやき なつとうあえ とんじる いちごゼリー	こめ さとう さといも でんぶん パンこゼリー	ごま	ぶたにく みそ とりにく とうふ だいす かつおぶし	ぎゅうにゅう あおりの り	にんじん ほうれんそう こまつな	なごねぎ しょうが もやし キャバツ ごぼう だいこん いちご	666 27.2 18.4 1.92
22	月	○	ごはん	やきししゃも(高2本) マヨおひたし あつあげとだいすのもの	こめ さとう さといも でんぶん	あぶら	とりにく かつおぶし あつあげ だいす ハム	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん こまつな さやいんげん	もやし だいこん たまねぎ たけのこ しいたけ	682 29.5 21.7 1.62
♪6年1組 さんが かんがえたこんだて♪ 「私のお気に入りこん立」											
23	火	○	ピビンバ	はるさめスープ やさいチップス	こめ さとう むぎはるさめ さつまいも	ごまあぶら ごま あぶら	ぶたにく みそ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ かぼちゃ	にんにく しょうが もやし はくさい なごねぎ きくらげ れんこん	647 23.8 19.1 1.89
1月24日から30日は、「全国学校給食週間」です。再現メニューから給食の歴史を知り、給食が食べられることに感謝しましょう。											
【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	水	○	*おにぎりをつくらう* なめし (ラップ・のり)	しおざけ パリポリづけ すいとんじる	こめ こめこ こむぎこ さといも	ごま	さけ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん みつば えどな だいこんば	キャバツ はくさい きゅうり だいこん しいたけ	683 31.8 12.8 2.46
★【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った方は、早めの入金をお願いいたします。											
25	木	○	コッパン (いちごジャム)	コロッケ せんキャベツ ひよこまめのポタージュスープ	パン こめこ こむぎこ パンこ ジャム じゃがいも	あぶら なま刺	ぶたにく ベーコン ひよこまめ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん つるくびかぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ キャバツ マッシュルーム コーン	684 24.2 22.4 2.89
26	金	○	*佐倉市統一献立 ~育て元気なさくらっ子~ ごはん しおこうじいそあえ さくらのかすじる	とりのこめこからあげ(2こ) 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	あぶら ごまあぶら	とりにく みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん はねぎ こまつな	にんにく しょうが れんこん だいこん ごぼう はくさい なごねぎ	655 24.3 19.4 1.39
29	月	○	ポークカレー ライス	ひじきとチーズのサラダ バナナ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく ハム しほはなまめ	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 きゅうり バナナ	676 22.0 18.4 1.93
30	火	○	ソフトめん	ジャーマンポテト ミートソース プリン	ソフトめん じゃがいも プリン	あぶら なま刺	ぶたにく だいす ウィンナー	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ピーマン トマト パセリ	たまねぎ にんにく マッシュルーム セロリ	720 23.6 16.2 2.51
31	水	○	*大分県の郷土料理③* ごはん	あかうおのねぎみそやき だいこんのべっこうに にわとりじる	こめ さとう さといも でんぶん	あぶら	あかうお ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	ごぼう だいこん しいたけ なごねぎ	573 29.0 13.1 1.63

★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、朝ベジレシピを紹介しています。

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	たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g)	665
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)		26.3
食塩相当量: 2.0g以下		18.6
		1.94

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。
26日の給食は、「地産地消」をテーマに、佐倉市産の旬の食材をふんだんに使ったメニューです。
市内の小中学生が同じメニューを食べることをきっかけに、学校給食や佐倉市産食材について興味関心を持つとともに、佐倉の良さに気づき、愛着が一層深まる機会となればと考えています。

★こん立のテーマ・タイトル★
☆ハッピー給食☆ in 寺崎!!

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(赤)		おもに体の調子を整えるもとになる(緑)
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	
主食: ごはん	お米	○				
副食: ほうろく	ぶた肉			○		
副食: ほうろく	にんにく				○	
副食: ほうろく	しょうが					○
副食: ほうろく	こむぎ(度)		○			

3月までたくさん採用します!