



# 10月 よていこんだてひょう



今月の郷土料理  
☆福島県☆

令和6年

今日の目標：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					I値(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)			
				たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン			
1	火	○	*福島県の郷土料理* ソースカツどん (ごはん)	(チキンカツ(高2)・ キャベツ・ソース) こつゆ パナナ	こめ さとう こむぎこ パンこ さといも でんぷん	あぶら	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	キャベツ だいこん ながねぎ しいたけ パナナ	712 28.6 20.3 1.15
2	水	○	キーマカレー ライス	あおなのソテー はちみつレモンゼリー	こめ むぎ ゼリー	あぶら クリーム	とりにく ウイナー だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ えどな トマト	たまねぎ 切り トウモロコシ グリーンピース ピーマン えのきだけ にんにく りんご	683 26.0 14.2 1.76
3	木	○	みそラーメン	かいそうサラダ ヨーグルトポムポム	ちゅうかめん こむぎこ さとう	ごま ごまあぶら バター	ぶたにく やきぶた	みそ ぎゅうにゅう かいそう ヨーグルト	にんじん にら	もやし ながねぎ きゅうり たけのこ にんにく しょうが チンゲンサイ	602 20.9 20.4 2.64
4	金	○	ごはん (ぶりかけ)	レバポテあえ いためやさいのみそしる	こめ さとう じゃがいも でんぷん	ごま ごまあぶら あぶら	レバー みつあけ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	にんにく しょうが キャベツ もやし ながねぎ	600 22.9 15.6 1.77
7	月	○	きのこの ハッシュド ビーフライ	ポテトサラダ セノビーゼリー	こめ さとう ゼリー じゃがいも	あぶら	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム きゅうり グリルピー	715 20.8 23.1 2.19
8	火	○	ごはん	ほっけのしおやき れんこんとひじきのごまサラダ すきやき	こめ さとう	ごま	ほっけ ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	れんこん きゅうり はくさい ながねぎ しいたけ えだまめ	619 27.9 19.1 1.65
9	水	○	ねぎしお ぶたにくどん	マロニースープ フルーツポンチ	こめ むぎ でんぷん マロニー ゼリー	ごま ごまあぶら	ぶたにく とりにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パプリカ にら	にんにく たまねぎ たけのこ トウモロコシ もやし みかん パイもも バナナ	608 21.9 13.8 2.07
★ 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	木	○	目の愛護デー ジャンバラヤ	やさいスープ ブルーベリーチーズケーキ	こめ さとう こむぎこ じゃがいも	バター クリーム なまクリーム	ウイナー とりにく たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト パプリカ こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく コーン マッシュルーム レモン ブルーベリー	678 22.1 28.3 1.99
11	金	○	ごはん	あじフライ くきわかめのきんぴら やさいとつくねのみそしる	こめ さとう こむぎこ パンこ でんぷん	ごま あぶら	あじ とりにく どうふ みつあけ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな	ごぼう れんこん だいこん はくさい しょうが なめこ ながねぎ	618 24.9 17.2 2.04
14日 スポーツの日											
*十三夜献立* 十五夜の次にきれいな月が見られます。後期スタートがんばろう!											
15	火	○	セルフトンカツバーガー (パンズパン・ てりやきキャベツパーク・きみとろーりめだまやき) わやさいたつぷりくりチャウダー ジャイムカツ(高2)	パンこ でんぷん さとう さといも	あぶら なまクリーム	ぶたにく とりにく どうふ たまご	みそ ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ はくさい シャインマスカット	617 30.6 21.1 2.93	
16	水	○	ごはん	とりにくのかおりやき きりぼしだいこんのもの じゃがいものみそしる	こめ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	とりにく あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	きりぼしだいこん たまねぎ ながねぎ にんにく	603 26.7 16.0 1.79
17	木	○	ごはん	かつおのたつたあげ チーズいりおひたし あつあげとだいすのもの	こめ さとう でんぷん さといも	ごまあぶら あぶら	とりにく かつおぶし かつお だいす 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	にんにく しょうが はくさい だいこん たまねぎ たけのこ しいたけ	678 35.8 17.4 1.44
18	金	○	マーボー どうぶどん	ハンサンズー つぶつぶみかんゼリー	こめ さとう むぎ ゼリー でんぷん はるさめ	ごまあぶら	ぶたにく どうふ だいす	みそ ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しいたけ ながねぎ きゅうり もやし みかん にんにく しょうが	664 24.0 16.8 1.55
21	月	○	さくられんこん ぶたどん	さつまいものみそしる くろみつきなこプリン	こめ むぎ さとう さつまいも くろみつ	あぶら	ぶたにく どうふ きなこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう かんてん スキムミルク	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ しょうが えだまめ ながねぎ れんこん	673 24.6 16.4 1.73
22	火	○	ごはん	なすのはさみやき いりどり あおみかん	こめ さとう でんぷん さといも	ごまあぶら	ぶたにく とりにく あつあげ どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	なす ながねぎ しょうが だいこん ごぼう たけのこ あおみかん	644 22.3 16.6 1.41
23	水	○	ごはん	さばのちゅうかソースやき にくやさいたため ごもくスープ	こめ さとう	ごまあぶら	さば なると やきぶた ぶたにく	みそ ぎゅうにゅう かんてん	にんじん にら チンゲンサイ	キャベツ もやし はくさい ながねぎ たけのこ しいたけ	671 29.4 26.8 2.27
24	木	○	テーブルロール (いちごジャム)	コーンフレックチキン マカロニソテー おまめのミネストローネ	パン さとう マカロニ ジャム ソーダ	あぶら クリーム	とりにく ベーコン ウイナー ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな パプリカ バジル	にんにく しょうが たまねぎ セロリ キャベツ	650 29.4 21.7 2.60
★ 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	金	○	朝ベジ さといもごはん*	てづくりさつまあげ かきたまじる ヨーグルト	こめ さとう でんぷん さといも やまといも	あぶら	たまご たら どうふ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが ごぼう ながねぎ えのきだけ	686 30.8 20.6 2.65
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!											
28	月	○	おすすめの本 「おぼけのてんぷら」「ルルとララのきらきらゼリー」 てんどん(かしわ・かぼちゃ・おぼけのてんぷら) てらさきいもとんじる ダイヤモンドゼリー	こめ さとう てんぷらこ さつまいも サイダー	あぶら 1年生が いもほり	とりにく ぶたにく あぶらあげ	みそ ぎゅうにゅう かんてん	にんじん かぼちゃ こまつな	ごぼう だいこん ながねぎ しょうが レモン	698 29.7 17.7 1.60	
29	火	○	「りんごの木を植えて」「りんごかもしれない」 ごはん カップでぎょうざ はっぼうさい りんご	こめ さとう こむぎこ でんぷん	ごまあぶら	とりにく ぶたにく いか どうふ だいす うずらたまご	えび ぎゅうにゅう	にんじん にら えどな	キャベツ たまねぎ はくさい にんにく きくらげ しょうが たけのこ りんご	643 26.6 17.2 1.71	
30	水	○	「アッチとトララちゃんのカレーライス」「かあちゃん取扱説明書」「おおきなかぶ」 ポークカレーライス かぶのコロコロサラダ アセロラゼリー	こめ むぎ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	ぶたにく ハム しろはなまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん かぶのは	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり かぶ コーン レモン	666 21.2 17.3 1.93	
31	木		「14ひきのかぼちゃ」「ハンダのボンボン 魔法のハロウィンパイ」 セルフホットドッグ (コッペパンスライス・フランクフルト・ゆでやさい) かぼちゃのポタージュスープ のむヨーグルト	パン こめこ	なまクリーム	フランクフルト ベーコン	のむヨーグルト スキムミルク	にんじん パセリ かぼちゃ	たまねぎ キャベツ	648 24.5 20.7 2.74	

★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。



読書週間は図書室へ!  
おはなし給食に関連した本を読んでみましょう。

学校給食摂取基準(3・4年生)		月平均
熱量: 650kcal		653
たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g)		25.9
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)		19.0
食塩相当量: 2.0g以下		1.98