

給食写真を、まちコミのタイムラインで配信します。ぜひご覧ください！



# 11月 よていこんだてひょう



今月の郷土料理 ☆兵庫県☆

令和6年

今日の目標：感謝して食べよう。

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)	たんぱく質	無機質		ビタミン		
<p>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！</p>												
1	金	○	ゆうきまいのやきとりどん あきのすましじる てらざきいものフラワーあげ	ゆうきまい さとうでんぶん はちみつ さつまいも	あぶら	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが たけのこ だいこん はくさい えのきたけ	696 24.5 19.0 1.69		
4	月		3日「文化の日」の代休	1年生とSGVさんがいもほり								
5	火	○	「スーパーのプリンセス」 ゆうきまいごはん スーパーマルクマのメンチ しらあえ にくじゃが	ゆうきまい さとう パン じゃがいも こむぎ	ごま あぶら	ぎゅうにく ぶたにく とうふ	みそ みそ みそ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	しょうが キャベツ キャベツ しょうが	712 25.9 19.4 1.55 618 23.8 15.9 1.89	
6	水	○	「わかめ およいでそだってどんどんふえるうみのしよくぶつ」 「韓国のごはん」 ゆうきまいのホイコーローどん わかめスープ つるくびかほちャプリン	ゆうきまい さとう でんぶん	ごま ごまあぶら なまクリーム	ぶたにく とりにく なる	みそ みそ かんてん スキムミルク	ぎゅうにゅう わかめ かんてん スキムミルク	にんじん ピーマン チンゲンサイ つるくびかほちャ	なごねぎ しょうが しょうが たけのこ	671 27.1 26.0 2.30	
7	木	○	「ジブリの食卓 アーヤと魔女」「豚・鶏の教え」 ポークアウトがつくたまもなあげやきパン フレンチサラダ ポークビーンズ	パン さとう じゃがいも メープルシロップ	バター あぶら オリーブオイル	ぶたにく たまご たまご	みそ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	きゅうり コーン にんにく たまねぎ	673 23.4 17.2 1.75	
8	金	○	「ニワトリの絵本」「どうぞめしあがれ！」 ゆうきまいごはん からあげ(2こ) れんこんのきんぴら いもだんごみそじる	ゆうきまい いもだんご でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく こうやとうふ	みそ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが れんこん だいこん なごねぎ しいたけ えだまめ まいたけ にんにく	673 23.4 17.2 1.75		
★「いい歯」の日 【第1回 給食費口座引き落とし】給食費5,000円を集めます。(手数料10円)通帳の残高をご確認ください。												
11	月	○	ゆうきまい ごはん	さめのバーベキューソース ポパイサラダ* じぶに	ゆうきまい さとう でんぶん さとう	あぶら	さめ とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう こまつな	きりぼしだいこん たけのこ しいたけ たまねぎ しょうが りんご	702 35.9 20.9 1.87	
12	火	○	ゆうきまいの ハヤシライス	みそドレッシングサラダ とうにゅうプリンタルト	ゆうきまい さとう じゃがいも タルト	ごま あぶら ごまあぶら	ぶたにく しほはなまめ しほいんげんまめ	みそ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト	もやし キャベツ にんにく たまねぎ マッシュルーム グリルコーン	689 18.0 22.3 1.90
13	水	○	ごはん	ちゅうかオムレツ すぶた フルーツヨーグルト	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう ピーマン パプリカ	しいたけ たまねぎ れんこん たけのこ きくらげ みかん もも りんご バナナ	714 27.6 19.4 1.82	
14	木	○	こくとう しよくパン (はちみつ&マーガリン)	なすのミートグラタン あきのクリームシチュー	パン さつまいも はちみつ	あぶら マーガリン なまクリーム	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	にんじん トマト パセリ ブロッコリー ピーマン	なす にんにく セロリ しめじ たまねぎ マッシュルーム	685 26.0 23.1 2.32	
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。												
15	金	○	のりごはん 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(しらたまいもあん)	こめ さとう もなか しらたまもち さつまいも	ごま なまクリーム	とりにく ぶたにく あつあげ かつおぶし	みそ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな にら	ごぼう だいこん なごねぎ しいたけ	646 23.9 17.3 1.95	
18	月	○	*給食で佐倉学* ポーク カレーライス	せいようやさいのサラダ ヨーグルトレーズン	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	ぶたにく たいす ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ カリフラワー きゅうり レーズン	しょうが キャベツ キャベツ	704 22.4 23.9 1.62	
*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。												
19	火	○	さつまいもごはん いわしおこうじフライ みそマヨサラダ ちばのめぐみじる にんじんゼリー	こめ さとう さつまいも こむぎ パン ゼリー	あぶら	いわし ぶたにく	みそ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん えどな ほうれんそう	ごぼう だいこん れんこん きゅうり なごねぎ しょうが	665 24.4 23.2 1.80	
20	水	○	*兵庫県の郷土料理①* ごはん	みそだれぎょうざ だいこんのオysterソースに てづくりワインゼリー	こめ さとう こむぎ	あぶら	ぶたにく とりにく あつあげ	みそ みそ かんてん	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん にら チンゲンサイ	だいこん きくらげ にんにく しょうが キャベツ レモン	678 23.8 19.9 1.91
21	木	○	きなこココア あげパン	ひじきとチーズのサラダ ポトフ	パン さとう グラニュー糖 じゃがいも	ココア あぶら	きなこ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり	599 25.4 22.1 2.38	
22	金	○	11月24日は「和食の日」 つぶすけ ごはん	さけのかすづけ だいこんのべっこうに なめこのみそじる はなみかん	つぶすけ(こめ) さとうでんぶん やまといも さけかす	あぶら	さけ ぶたにく あぶらあげ とうふ	みそ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ だいこん なめこ みかん	607 28.6 14.5 1.83
23	土		勤労感謝の日									
★【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	○	*兵庫県の郷土料理②* なっとうあえ ごはん (カレーじゃこ) ひめじおでん ヨーグルト	こめ さとう	あぶら	たいす ちくわ かつおぶし さかなだんご じゃこ うずらたまご	みそ みそ	ぎゅうにゅう こんぶのり しょうが ヨーグルト	にんじん にら	だいこん もやし キャベツ しょうが たまねぎ にんにく	613 26.5 15.3 2.24	
26	火	○	えびボールスープ とりニラどん たねなしかき	こめ むぎ さとう でんぶん	ごま あぶら ごまあぶら	とりにく あつあげ えびボール	みそ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら みつば	にんにく たまねぎ しょうが なごねぎ はくさい かき	629 26.6 16.9 2.11	
27	水	○	ミルクレモン ごはん	ほうれんそうとコーンのソテー てづくりソーセージと やさいのトマトにこみ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	ごま オリーブオイル あぶら なまクリーム	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	にんじん ほうれんそう パプリカ トマト	レモン コーン エリンギ たまねぎ	695 22.0 20.1 2.10	
28	木	○	やきそば	さといもサラダ てりやきまん	ちゅうかめん さといも さとうでんぶん こむぎ	あぶら	ぶたにく とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ピーマン	もやし キャベツ きゅうり	611 22.0 16.8 2.66	
29	金	○	つぶすけ ごはん	さばのしょうがに しらたきのいためもの かぶのみそじる	つぶすけ(こめ) さとう	ごまあぶら	さば ぶたにく あぶらあげ	みそ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぶのは チンゲンサイ	しょうが はくさい なごねぎ えのきたけ コーン	645 24.2 25.4 1.75

★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、朝ベジレシビを紹介しています。



学校給食摂取基準(3・4年生)	月平均
熱量: 650kcal	662
たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g)	25.1
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	19.9
食塩相当量: 2.0g以下	1.97