



2月 よていこんだてひょう



今月の郷土料理
☆秋田県☆

令和6年

今月の目標：栄養についてよく知って食べよう。

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類糖 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)		
		しゅしょく	おかず	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
1	木	○	ねぎしお ぶたにくどん	トックのスープ フルーツあんじん	こめ トック でんぷん あんこんどうふ	ごま ごまあぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく たまねぎ はかねぎ もやし しめじ レモン はくさい	610 21.1 14.1 2.21	
♪6年1組 さんが かんがえたこんだて♪ 「シンプルなお食」											
2月3日は節分											
2	金	○	ごはん	イワシのしおやき ひじきのにももの ふゆやさいたっぶりのみそしる	こめ さとう さつまいも	あぶら	いわしにかまほこ とりにく だいす さつまいも あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ごまつな	ごぼう えだまめ だいこん れんこん はかねぎ しょうが	612 26.6 17.5 2.03
5	月	○	ハッシュド ポークライス	マカロニソテー やきりんご	こめ グリュ-とう じゃがいも マカロニ	オリーブ マーガリン	ぶたにく ベーコン しろはなまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ しめじ にんにく りんご マッシュルーム グリーンピース	671 19.9 18.4 2.09
6	火	○	チャーハン	にくだんごスープ ちゅうかふうだいがくいも	こめ さとう さつまいも でんぷん むぎ マロニー	ごま ごまあぶら あぶら	やきぶた とりにく なると とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はかねぎ ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが はくさい しいたけ たけのこ	651 22.4 19.0 2.16
7	水	○	ごはん	あじフライ・レモン おかかあえ にくじゃが	こめ さとう じゃがいも こむぎ パンこ	あぶら	あじ おかか ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	もやし キャベツ たまねぎ レモン	696 29.1 18.8 1.53
♪6年1組 さんが かんがえたこんだて♪ 「げんきのでるこん立」											
8	木	○	トースト カレーパン	コーンいりキャベツサラダ フルーツポンチ	パン さとう こむぎ ゼリー	あぶら	とりにく ハム だいす	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ピーマン バジル パセリ	たまねぎ にんにく きゅうり りんご キャベツ トマト パイン パサカかん	627 22.9 24.5 1.80
秋田県の郷土料理											
9	金	○	ごはん	ささみのごまネーズやき カリフラワーのくたくたに* きりたんぼ	こめ きりたんぼ こめ さとう	ごま	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん みつば さやいんげん	にんにく しょうが カリフラワー はかねぎ コーン ごぼう まいたけ	673 31.3 20.1 1.48
10	土		授業参観 (給食はありません)								
12	月		11日 建国記念の日の振替休日								
★【第1回 給食費口座引き落とし】2、3月分(10,000円)です。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。)											
13	火		授業参観の振替休日								
♪6年2組 さんが かんがえたこんだて♪ 「イタリア料理と具だくさんスープ」											
14	水	○	ミラノりゅう ドリア	カラッとポテトと ほうれんそうのバターあえ コンソメぐだくさんスープ	こめ こめ こむぎ むぎ じゃがいも	あぶら オリーブ バター マーガリン	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	にんじん ほうれんそう ごまつな トマト ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリ キャベツ	680 24.5 23.5 2.24
15	木	○	あげめん	あつあげのねぎソースかけ やさいあんかけ しらたまいきりチーマーウー	あげめん さとうでんぷん さつまいも しらたまもち	ごま ごまあぶら	ぶたにく えび なると あさり いか あつあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし はくさい たけのこ きくらげ はかねぎ にんにく しょうが	705 29.4 30.6 2.04
♪6年2組 さんが かんがえたこんだて♪ 「元気モリモリ給食!!」											
16	金	○	ごはん (ふりかけ)	カリカリぎびなご(低2、高3) わふうサラダ なめこのみそしる ミニトマトゼリー	こめ さとう さといも ゼリー	あぶら	とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり きびなご	ほうれんそう ごまつな	えのきたけ きゅうり なめこ だいこん はかねぎ	603 21.2 15.8 1.75
♪6年2組 さんが かんがえたこんだて♪ 「世界一美味的給食」											
19	月	○	からっとごはん	れんこんとひじきのこまサラダ しゅんのにももの	こめ さとう でんぷん さつまいも	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう さやいんげん	れんこん きゅうり ごぼう だいこん えだまめ たけのこ	649 24.3 19.6 1.82
20	火	○	マーボー だいこんどん	もやしのナムル むらさきもち	こめ さとう むぎでんぷん むらさき いもち	ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ だいす たまご あつあげ	ぎゅうにゅう	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 はかねぎ だいこん	713 21.4 20.4 1.52
♪6年2組 さんが かんがえたこんだて♪ 「思い出ごはん」											
21	水	○	わかめごはん	さわらのボンずやき キンピラれんこん しるもの	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら	さわら とうふ とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな さやいんげん	れんこん まいたけ だいこん はかねぎ	626 29.7 17.1 2.77
♪6年1組 さんが かんがえたこんだて♪ 「寒い季節にピッタリ給食」											
22	木	○	HOT ハムチーズ サンド	ツナサラダ FCスープ みかん	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	ハム ツナ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう ごまつな パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ コーン みかん	619 30.5 23.1 2.18
23	金		天皇誕生日								
★【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。											
♪6年2組 さんが かんがえたこんだて♪ 「絶対においしい給食」											
26	月	○	ごはん	さげコーンフレイクフライ ごまつなあえ わかめのみそしる いちご(高2)	こめ さとう コーン こむぎ	ごま あぶら	さげ みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな	れんこん たまねぎ えのきたけ はかねぎ いちご	646 28.7 17.6 1.58
27	火	○	まるで ぎょうざどん	ごもくスープ はちみつレモンゼリー	こめ さとう こむぎ でんぷん ゼリー	ごまあぶら	ぶたにく とりにく やきぶた だいす	ぎゅうにゅう	にんじん にら えとな	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ はかねぎ キャベツ はくさい もやし	692 26.2 15.5 1.69
28	水	○	給食で佐倉学 つだせん カレーライス	ほうれんそうと コーンのソテー ヨーグルト	こめ じゃがいも	あぶら オリーブ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう ブロッコリー パセリ	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ カリフラワー コーン	662 21.8 17.7 1.81
♪6年1組 さんが かんがえたこんだて♪ 「王道×人気メニュー」											
29	木	○	きなこあげパン	ポテトサラダ ミネストローネ	パン さとう じゃがいも グリュ-とう	あぶら オリーブ	ハム きなこ ウイナー おから	ぎゅうにゅう	にんじん パジル さやいんげん	たまねぎ きゅうり セロリ かぶ マッシュルーム キャベツ	609 20.5 24.8 2.41

★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。



給食食材の価格高騰による給食費の
値上げを避けるため、佐倉市では、国
の重点支援地方交付金を活用して給食
で提供する米とパンを市で購入し、
給食会計の支援を行っています。

学校給食摂取基準(3・4年生)	月平均
熱量: 650kcal	652
たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g)	25.0
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	19.8
食塩相当量: 2.0g以下	1.95