



# 9月 よていこんだてひょう



今月の郷土料理 ☆鳥取県☆

令和6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 | こんだてめい |  | おもなざいりょうとはたらき                                |  |                              |                                  |                        | 1人分(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>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(糖)                              | ち・にく・ほねをつくるもとになる(たんぱく質)                    | 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  | 水   | ○      | チキン<br>カレーライス<br>(ふくじんづけ)  | ひじきとチーズのサラダ<br>れいとうみかん                       | こめ むぎ<br>さとう<br>じゃがいも                      | あぶら                          | とりにく ハム                          | ぎゅうにゅう<br>ひじき<br>チーズ   | にんじん<br>トマト                                | にんにく しょうが<br>たまねぎ きゅうり<br>だいこん なす<br>れんこん みかん    | 667<br>20.5<br>19.0<br>1.89 |
| 5  | 木   | ○      | 給食で佐倉学①<br>津田仙と津田梅子を覚えよう！<br>せいようやさいのバジルスパゲッティ<br>ジャーマンポテト にんじんケーキ | スパゲッティ<br>こむぎこ<br>はちみつ<br>じゃがいも              | 卵・油<br>マーガリン                               | ベーコン<br>ウインナー<br>しろはなまめ      | ぎゅうにゅう                           | にんじん<br>ブロッコリー<br>パプリカ | にんにく エリンギ<br>キャベツ たまねぎ<br>カリフラワー           | 600<br>21.5<br>17.2<br>2.04                      |                             |
| 6  | 金   | ○      | ごはん<br>朝ベジ   | とりにくのおこうじあげ(2こ)<br>なっとうあえ<br>なすのみそしる         | こめ こめこ                                     | あぶら                          | とりにく みそ<br>かつおぶし<br>とうふ<br>あぶらあげ | ぎゅうにゅう<br>のり           | にんじん<br>ごまつな<br>にら                         | にんにく しょうが<br>もやし キャベツ<br>たまねぎ なす<br>えのきたけ        | 644<br>30.3<br>20.1<br>1.31 |
| 9  | 月   | ○      | ハヤシライス   | れんこんグリンサラダ*<br>さくらのなし                        | こめ むぎ<br>さとう<br>さつまいも                      | 卵・油                          | ぶたにく<br>とりにく<br>しろはなまめ           | ぎゅうにゅう<br>こなチーズ        | にんじん<br>トマト<br>バジル                         | たまねぎ にんにく<br>れんこん エリンギ<br>マッシュルーム<br>グリーンピース なし  | 673<br>20.4<br>21.1<br>1.81 |
| ★【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。 |     |        |  |  |  |                              |                                  |                        |  |  |                             |
| 10   | 火   | ○      | ブルコギどん   | わかめスープ<br>ヨーグルト                              | こめ さとう<br>はるさめ                             | ごま<br>あぶら<br>ごまあぶら           | ぎゅうにく<br>とりにく<br>なると             | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>ヨーグルト | にんじん<br>にら<br>チンゲンサイ                       | たまねぎ もやし<br>ながねぎ たけのこ                            | 642<br>25.7<br>16.4<br>2.19 |
| *鳥取県の郷土料理①*  |     |        |  |  |  |                              |                                  |                        |  |  |                             |
| 11   | 水   | ○      | ごはん  | さけのしおやき<br>きゅうりのなんばんづけ<br>じゃぶ                | こめ さとう                                     | ごまあぶら                        | さけ<br>とりにく<br>やきとうふ              | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>ほうれんそう                             | たまねぎ きゅうり<br>ごぼう ながねぎ<br>しいたけ                    | 625<br>31.7<br>16.7<br>1.62 |
| 12   | 木   | ○      | コッパン<br>(チョコクリーム)  | フレンチサラダ<br>メキシカンシチュー                         | パン さとう<br>じゃがいも<br>マカロニ<br>チョコクリーム         | あぶら                          | ハム ぶたにく                          | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>トマト                                | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ にんにく<br>マッシュルーム<br>グリッピース コーン  | 656<br>22.6<br>26.9<br>2.92 |
| 13   | 金   | ○      | おやこどん  | ひややっこ(しょうゆ)<br>かぼちゃのみそしる                     | こめ さとう<br>ふ                                | あぶら                          | とりにく<br>たまご<br>とうふ みそ<br>あぶらあげ   | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>かぼちゃ<br>ごまつな<br>みつば                | たまねぎ だいこん<br>しめじ ながねぎ                            | 640<br>28.5<br>18.7<br>2.11 |
| 16   | 月   |        | 敬老の日   |  |  |                              |                                  |                        |  |  |                             |
| *十五夜献立* 十五夜は「中秋の名月」とも言います。                             |     |        |  |  |  |                              |                                  |                        |  |  |                             |
| 17   | 火   | ○      | たぬきごはん まんまるつくね<br>おつきみけんちんじる みたらしだんご                               | こめ てんかす<br>さとうパン<br>しらたまもち<br>さといも<br>でんぶ    | ごまあぶら                                      | とりにく<br>とうふ みそ<br>かまぼこ       | ぎゅうにゅう<br>あおのり                   | にんじん<br>ごまつな           | ながねぎ れんこん<br>だいこん しいたけ<br>ながねぎ しょうが<br>ごぼう | 641<br>22.5<br>16.3<br>2.50                      |                             |
| 18   | 水   | ○      | ごはん  | かいせんシューマイ(高2こ)<br>スタミナいため<br>たまごとコーンのちゅうかスープ | こめ さとう<br>じゃがいも<br>こむぎこ<br>でんぶ             | あぶら<br>ごまあぶら                 | いか たまご<br>かに とうふ<br>ぶたにく<br>とりにく | ぎゅうにゅう<br>かんてん         | にんじん<br>チンゲンサイ<br>にら                       | はくさい たまねぎ<br>コーン にんにく<br>しょうが                    | 657<br>24.9<br>18.4<br>2.80 |
| 給食で佐倉学②  |     |        |  |  |  |                              |                                  |                        |  |  |                             |
| 19   | 木   | ○      | いわしごはん   | うめあえ<br>はなぶのみそしる<br>きなこおはぎ                   | こめ ふ<br>さとう<br>おはぎ<br>でんぶ                  | あぶら                          | いわし きなこ<br>あぶらあげ<br>みそ           | ぎゅうにゅう<br>わかめ          | にんじん<br>ごまつな                               | ながねぎ きゅうり<br>もやし キャベツ<br>だいこん しょうが<br>えのきたけ うめ   | 678<br>23.0<br>18.3<br>1.98 |
| 20   | 金   | ○      | ガーリック<br>ライス   | ディアボラふうチキン<br>ラビオリスープ<br>ピオーネ(高2つ)           | こめ むぎ<br>こむぎこ                              | マーガリン<br>卵・油                 | とりにく<br>ぶたにく                     | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>パプリカ<br>ほうれんそう<br>ピーマン パセリ         | にんにく たまねぎ<br>コーン セロリ<br>キャベツ ピオーネ<br>マッシュルーム     | 606<br>23.2<br>15.7<br>2.63 |
| 23   | 月   |        | 秋分の日 振替休日  |  |  |                              |                                  |                        |  |  |                             |
| 24   | 火   | ○      | セルフ<br>タコライス<br>(ごはん)  | (タコミート・キャベツ・チーズ)<br>もずくととうがんのスープ<br>パイナップル   | こめ さとう                                     | ごま<br>卵・油                    | ぎゅうにく<br>ぶたにく<br>とりにく<br>だいす     | ぎゅうにゅう<br>チーズ<br>もずく   | にんじん<br>トマト<br>ごまつな                        | にんにく たまねぎ<br>キャベツ とうがん<br>ながねぎ しめじ<br>パイナップル     | 653<br>26.4<br>16.5<br>2.41 |
| ★【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   | 水   | ○      | ごはん  | てづくりはるまき<br>ジャジャンドーフ<br>フルーツあんじん             | こめ こむぎこ<br>じゃがいも<br>はるさめ<br>でんぶ<br>さとうあんじん | あぶら<br>ごまあぶら                 | ぶたにく みそ<br>あつあげ                  | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>にら<br>さやいんげん                       | もやし たけのこ<br>きくらげ しょうが<br>たまねぎ ながねぎ<br>しいたけ       | 704<br>24.2<br>21.5<br>1.73 |
| 26   | 木   | ○      | アーモンド<br>トースト  | ぶたしゃぶサラダ<br>クラムチャウダー                         | パン こめこ<br>じゃがいも<br>グラニューとう                 | ごま<br>あぶら<br>なまクリーム<br>アーモンド | とりにく<br>あさり<br>ぶたにく              | ぎゅうにゅう<br>スキムミルク       | にんじん<br>ほうれんそう<br>ブロッコリー                   | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ                                | 668<br>27.5<br>29.9<br>2.19 |
| *鳥取県の郷土料理②*  |     |        |  |  |  |                              |                                  |                        |  |  |                             |
| 27   | 金   | ○      | とんどうけし   | さばのカレーやき<br>さわにわん<br>マスカットゼリー                | こめ さとう<br>ゼリー                              | あぶら                          | とりにく さば<br>とうふ<br>ぶたにく<br>あぶらあげ  | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>みつば                                | だいこん たまねぎ<br>たけのこ しいたけ<br>ごぼう えのきたけ<br>えだまめ ながねぎ | 679<br>27.9<br>26.2<br>2.03 |

- ★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。
- ★おもなざいりょうの太字の食材は佐倉市産、下線は足立元秀さんの野菜です。
- ★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。

新5000円札は、  
手に入りましたか？

| 学校給食摂取基準(3・4年生)   | 月平均                         |
|---|-----------------------------|
| 熱量：650kcal<br>たんぱく質：24.4g(範囲21.1~32.5g)<br>脂質：18.1g(範囲14.4~21.7g)<br>食塩相当量：2.0g以下 | 652<br>25.0<br>19.9<br>2.13 |

<クイズ>  
秋のお彼岸に、お供える食べ物は？

①柏もち ②鏡もち ③おはぎ

ヒント：春のお彼岸の時には、ぼたもちと呼ばれます。

給食で佐倉学 ~先人(昔の人)に感謝~

22日の秋分の日を中日とした前後7日間(9月19日から26日)は、秋のお彼岸と呼ばれます。この期間には、あの世とこの世がもっとも近づくとされ、お墓参りや仏壇のそうじ、お供えなどを行います。ご先祖様(昔の人)に感謝するという意味では、西洋野菜を広めた津田仙や女子教育に力を注いだ仙の娘、津田梅子にも感謝しましょう。