マチコミのタイムラインで、給食写真を配信しています！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
☆埼玉県☆

令和７年

今月の目標 ： 感謝して食べよう。

佐倉市立寺崎小学校

日	ようび	きゅうにゅう	こんだてめい しゅしょく	こんだてめい おかず	おもなざいりょうとはたらき ねつやちからのもとになる(き) 炭水化物	脂質	ちにくほねをつくるもとになる(あか) たんぱく質	無機質	体のちょうしをととのえる(みどり) ビタミン		Eネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
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♪											
4	火	○	**「おおきなかぶ」「チリとチリ リ うみのおはなし」** ハッシュドポークライス **かぶ**のコロコロサラダ **うみのソーダゼリー**		**こめ** むぎ さとう じゃがいも サイダー	あぶら オリーブオイル	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 かんてん	**にんじん** かぶのは	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース かぶ **きゅうり** コーン レモン	612 19.3 16.8 2.04
5	水	○	**「くさい食べ物大図鑑」「ちらかしさんとおかたしさん」** ごはん **なっとう なす**のはさみやき たぬきじる プルーンヨーグルト		**こめ** さとう でんぷん	ごまあぶら	だいず **みそ** ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	**にんじん** **こまつな**	なす だいこん ごぼう **ながねぎ** しょうが	660 21.1 16.9 1.72
6	木	○	**「かぼちゃスープ」「おばけのアッチとくものパンやさん」** セルフチリコンカンドッグ **せかいいちおいしいかぼちゃスープ やきりんご**		パン **こめこ** **グラニューとう**	あぶら バター なまクリーム	ぶたにく だいず ベーコン ウインナー レッドキドニー	ぎゅうにゅう	**にんじん** ピーマン かぼちゃ トマトパセリ	たまねぎ にんにく セロリ りんご	715 26.2 24.8 2.43
7	金	○	**「ワタナベさん」「おでんおんせんにいく」「ライオンのレストラン」** かみかみきんぴらごはん **おでん** てらざい**いも**のフラワーあげ 11/8 いい歯の日　1年生とSGVさんがいもほり		**こめ** さとう はちみつ **さつまいも**	ごま あぶら	ちくわ はんぺん さかなだんご うずらたまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	**にんじん** さやいんげん	ごぼう だいこん	639 20.6 17.1 2.19
★			【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。								
読書週間が終わっても紹介したい本がたくさんあるため、おかわりの「**おはなし給食**」です。今後は、図書委員会おすすめの本も紹介していきます。											
10	月	○	**「ヒックとドラゴン」「しょうがっこうが、きらいです！」「エルマーとりゅう」** ごはん **さば**のもみじソース **すきやきに みかんとうのみかん**		**こめ** さとう でんぷん	あぶら	さば ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	**にんじん** ほうれんそう	だいこん はくさい しいたけ **ながねぎ** みかん	684 26.9 25.5 1.55
11	火	○	マーボーどうふどん	バンサンスー むらさきいももち	**こめ** でんぷん むぎ さとう はるさめ いももち	ごま ごまあぶら	ぶたにく **みそ** ハム とうふ だいず	ぎゅうにゅう	**にんじん** にら	**きゅうり** もやし にんにく しょうが たまねぎ **ながねぎ** しいたけ たけのこ	714 23.7 20.0 1.41
12	水	○	ごはん	とりにくのレモンしょうゆやき(2こ) じゃがいものそぼろに あきのすましじる	**こめ** さとう じゃがいも でんぷん	あぶら	とりにく とうふ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	**にんじん** ほうれんそう さやいんげん	レモン たまねぎ だいこん **ながねぎ** しいたけ **しょうが** はくさい	632 25.5 14.6 1.65
13	木	○	きなこココア あげパン	バジルマカロニ ふゆやさいのポトフ	パン マカロニ グラニューとう	ココア あぶら	きなこ ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	**にんじん** バジル かぶのは ブロッコリー	エリンギ にんにく **キャベツ** かぶ たまねぎ はくさい	617 26.9 21.9 1.76
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。											
14	金	○	ごはん(ジョーくんあじつけのり) あつあげのにくみそでんがく えどぐるめに さくらじょうもなか(しらたまいもあん)		**こめ** さといも さとう もなか しらたまもち **さつまいも**	ごま ごまあぶら なまクリーム	とりにく **みそ** ぶたにく ちくわ あつあげ	ぎゅうにゅう のり	**にんじん** **こまつな** にら	だいこん しょうが	714 27.4 19.9 1.79
17	月	○	チキン カレーライス	きりぼしだいこんのようふうソテー たねなしかき	**こめ** じゃがいも	あぶら オリーブオイル	とりにく ベーコン しろはなまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	**にんじん** こまつな	にんにく しょうが エリンギ たまねぎ きりぼしだいこん かき	660 21.5 19.6 1.95
千産千消デー 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。											612 24.0 16.3 1.76
18	火	○	さつまいもごはん おさかなバーグ れんこんのごまあえ ちばのごもくじる		**こめ** さとう **さつまいも** でんぷん	ごま ごまあぶら	いわし あじ とりにく **みそ** ぶたにく	ぎゅうにゅう	**にんじん** **こまつな** **ほうれんそう**	ごぼう もやし **しょうが** だいこん **れんこん** **ながねぎ キャベツ**	615 23.3 16.1 1.99
19	水	○	ホイコーローどん	キムチスープ マンゴープリン	**こめ** むぎ さとう でんぷん マンゴープリン	ごまあぶら なまクリーム	ぶたにく **みそ** とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	**にんじん** にら ピーマン パプリカ	**ながねぎ キャベツ** にんにく しょうが はくさい だいこん	713 25.2 29.1 2.40
20	木	○	ツナマヨコーントースト	ぎゅうにくのトマトにこみ ワインゼリー	パン さとう じゃがいも ゼリー	オリーブオイル	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ かんてん	**にんじん** トマト パセリ	コーン たまねぎ にんにく レモン マッシュルーム グリンピース	631 25.1 20.0 1.99
11月24日は「和食の日」											
21	金	○	げんまいごはん	ししゃものいそべあげ(高2本) だいずのいそに キャベツのみそしる	**こめ** さとう げんまい ふ てんぷらこ	あぶら	だいず **みそ** あぶらあげ とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ひじき	**にんじん** **こまつな**	れんこん **キャベツ** えのきたけ **ながねぎ** えだまめ	684 26.9 25.5 1.55
24	月		勤 労 感 謝 の 日　　振 替 休 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。								
＊埼玉県の郷土料理＊											
25	火	○	ごはん (カレーじゃこ)	**ゼリーフライ** **にぼうとう** ミニアセロラゼリー	**こめ** ゼリー こむぎこ じゃがいも ほうとう	あぶら	おから とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう じゃこ	**にんじん** **こまつな**	たまねぎ にんにく だいこん はくさい **ながねぎ** しめじ	653 22.2 18.2 1.84
26	水	○	ジャンバラヤ	クラムチャウダー にんじんケーキ	**こめ** さとう むぎ はちみつ じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン なまクリーム	とりにく あさり ウインナー ベーコン しろはなまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう スキムミルク	**にんじん** ピーマン トマト パプリカ **ほうれんそう**	たまねぎ セロリ にんにく **キャベツ** マッシュルーム レモン	711 25.6 19.3 2.56
27	木	○	みそラーメン (ちゅかめん)	(みそラーメンスープ) カップでぎょうざ フルーツヨーグルト	ちゅうかめん さとう でんぷん こむぎこ	ごまあぶら マーガリン	やきぶた **みそ** ぶたにく だいず とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	**にんじん** にら チンゲンサイ	もやし コーン **しょうが** **ながねぎ キャベツ** たけのこ **きゅうり** みかん ももパナパイン	633 28.2 17.2 2.55
28	金	○	ごはん 朝ベジ	かれいのおうごんやき **うめおかかあえ**☀ あつあげとだいずのにもの 朝ベジしよう！	**こめ** さとう でんぷん さといも	あぶら	かれい だいず とりにく **みそ** かつおぶし あつあげ	ぎゅうにゅう	**にんじん** さやいんげん **こまつな**	だいこん たまねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ うめ	666 33.5 20.1 1.71

★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。

「江戸三白」3つの白い食べ物

学校給食摂取基準（3・4年生）	月平均
熱量：650kcal	660
たんぱく質：24.4g(範囲21.1～32.5g)	24.7
脂質：18.1g（範囲14.4～21.7g）	19.6
食塩相当量：2.0g以下	1.96