2月2日が 節分

2月　よていこんだてひょう

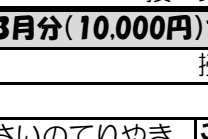
令和７年

今月の目標　：　栄養についてよく知って食べよう。

今月の郷土料理
☆石川県☆

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	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		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
3	月	○	からっとごはん	きりぼしだいこんのにもの **せり**のみそさわにわん ミニアセロラゼリー	**こめ**　さとう でんぷん ゼリー	あぶら	ぶたにく　**みそ** とりにく あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	**にんじん** さやいんげん **せり**	きりぼしだいこん **ながねぎ**　ごぼう たまねぎ　たけのこ	645 25.7 17.3 2.07
4	火	○	ねぎしお ぶたにくどん	たまごとコーンのちゅうかスープ プルーンヨーグルト	**こめ**　むぎ でんぷん	ごまあぶら	ぶたにく とりにく たまご　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	**ながねぎ**　たまねぎ にんにく　もやし しめじ　レモン コーン	625 24.8 17.0 2.04
5	水	○	チキン カレーライス	じゃこサラダ はちみつレモンゼリー	**こめ**　さとう じゃがいも ゼリー	あぶら ごまあぶら	とりにく しろはなまめ しろいんげんまめ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ じゃこ	**にんじん** みずな	にんにく　しょうが たまねぎ　**だいこん** きゅうり	712 21.5 16.6 2.11
6	木	○	きなこあげパン	ポテトサラダ ラビオリスープ	パン　さとう グラニューとう じゃがいも こむぎこ	あぶら オリーブオイル	ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	**にんじん** ほうれんそう トマト パセリ	たまねぎ　きゅうり セロリ　**はくさい**	618 20.9 23.6 2.43
7	金	○	ごはん	ほっけのねぎみそやき あつあげとやさいのうまに ぽんかん	**こめ**　さとう さといも でんぷん	ごまあぶら	ほっけ　**みそ** とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	**にんじん** えどな	**ながねぎ　だいこん** たまねぎ　たけのこ しいたけ　ぽんかん	638 30.5 14.7 1.38
8	土	授業参観（給食はありません）									
★	【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。）										
10	月	授業参観の振替休業									
11	火	建国記念の日									
12	水	○	ごはん	ハンバーグとやさいのてりやき にくじゃが にんじんゼリー	**こめ**　さとう じゃがいも でんぷん パンこ　ゼリー	あぶら	ぶたにく とりにく とうふ　だいず	ぎゅうにゅう	**にんじん** さやいんげん	たまねぎ　キャベツ えのきたけ	703 26.4 15.8 1.85
♪6年1組	さんが かんがえたこんだて♪	「今が旬　いろとりどり給食」									
13	木	○	わかめごはん	あじフライ れんこんとツナのめんつゆマヨサラダ さつまいものゴロットみそしる	**こめ**　さとう **さつまいも** パンこ	あぶら	あじ　ツナ とうふ　**みそ**	ぎゅうにゅう わかめ	**にんじん** ブロッコリー **こまつな**	コーン　**ながねぎ** **だいこん　れんこん**	649 23.6 18.5 2.76
14	金	○	ハッシュド ポークライス	キャラポテト(高2こ) ほうれんそうのソテー ココアプリン	**こめ**　むぎ じゃがいも プリン	あぶら オリーブオイル	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう スキムミルク	**にんじん** ほうれんそう チンゲンサイ	にんにく　たまねぎ マッシュルーム エリンギ	713 20.6 21.2 2.32
♪6年2組	さんが かんがえたこんだて♪	「体あったまる　いろどり給食」									
17	月	○	いろどりピラフ	さけのレモンホイルやき はくさいのクリームに デコポン	**こめ　こめこ**	あぶら マーガリン バター なまクリーム	さけ　とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	**にんじん** ブロッコリー パプリカ パセリ	にんにく　たまねぎ マッシュルーム　レモン　キャベツ グリンピース　しめじ **はくさい**　デコポン	605 31.1 17.5 2.37
♪6年2組	さんが かんがえたこんだて♪	「私の推し給食クプシク（給食）」									
18	火		ごはん	ヤンニョムチキン(2こ) かんこくふうおひたし トックスープ　のむヨーグルトストロベリー	**こめ**　さとう トック でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら クリームチーズ	とりにく ぶたにく かまぼこ	のむヨーグルト のり	**にんじん** ほうれんそう にら	にんにく　しょうが きゅうり　**ながねぎ** **はくさい**	638 25.2 11.9 2.06
19	水	○	れんこん ぶたどん	なのはなのすましじる おかしなめだまやき	**こめ**　むぎ さとう	あぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう かんてん スキムミルク	**にんじん** さやいんげん なのはな	たまねぎ　**れんこん** しいたけ　しょうが **だいこん　ながねぎ** もも	609 22.3 13.1 1.63
20	木	○	スパゲッティ・ ボロネーゼ	フレンチサラダ さつまいもとりんごのオープンパイ	スパゲッティ さとう　パイ さつまいも	あぶら オリーブオイル	ぶたにく　ハム ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう	**にんじん** トマト ピーマン パセリ	たまねぎ　セロリ　コーン にんにく　きゅうり キャベツ　レモン マッシュルーム　りんご	624 23.0 22.7 2.34
♪6年1組	さんが かんがえたこんだて♪	「ある日の家のごはん給食」									
21	金	○	ごはん	ししゃものいそべあげ(高2本) なっとうあえ とんじる	**こめ**　パンこ さといも こむぎこ	あぶら	だいず　**みそ** かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり	**にんじん** ほうれんそう **こまつな**	もやし　ごぼう **だいこん　ながねぎ**	638 25.7 20.7 1.82
24	月	23日　天皇誕生日の振替休日									
★	【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。										
♪6年1組	さんが かんがえたこんだて♪	「世界の食べ物」									
25	火	○	ひつじのプロフ	なすのムサカ もちもち！ポンデケージョ	**こめ**　さとう じゃがいも むぎ　こむぎこ しらたまこ	マーガリン あぶら	ジンギスカン ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ こなチーズ	**にんじん** パプリカ ピーマン トマト　パセリ	にんにく　しょうが たまねぎ　コーン なす　セロリ エリンギ	650 21.3 20.4 1.99
＊石川県の郷土料理＊											
26	水	○	ごはん	さばのこうみやき **じぶに** しおちゃんこじる	**こめ**　さとう でんぷん　ふ	ごまあぶら	さば　**みそ** とりにく ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	**にんじん** ほうれんそう にら	キャベツ　**だいこん** たけのこ　しいたけ **ながねぎ　はくさい** えのきたけ	708 29.4 27.2 2.17
✿給食で佐倉学＆朝ベジ✿											
27	木	○	テーブルロール (チョコクリーム)	**はなやさいのコロコロサラダ☀** ポークビーンズ バナナ	パン　さとう じゃがいも チョコクリーム	オリーブオイル	ぶたにく　ハム だいず	ぎゅうにゅう	**にんじん** ブロッコリー パプリカ トマト　パセリ	にんにく　たまねぎ カリフラワー コーン　バナナ	684 25.9 18.7 1.84
♪6年1組	さんが かんがえたこんだて♪	「旬の食材たくさん！栄養満点給食」									
28	金	○	ひじきの たきこみごはん	ぶりのたつたあげ ほうれんそうのおひたし しゅんのやさいみそしる	**こめ**　さとう **さつまいも** でんぷん	ごまあぶら あぶら	ぶり　**みそ** かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	**にんじん** **こまつな**	にんにく　しょうが えだまめ　もやし **はくさい　ながねぎ** しめじ	688 27.5 23.3 2.19



★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、**朝ベジレシピ**を紹介しています。
★3日のせりは、足立正道さんがご厚意で提供してくださいます。

おねがい　白衣は、共有で使用するため、香りの強い柔軟剤等は避けていただけると助かります。また、個人用のエプロンを持参したい場合は、ご相談ください。

学校給食摂取基準（3・4年生）	月平均
熱量：650kcal	655
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）	18.8
食塩相当量：2.0ｇ以下	2.08