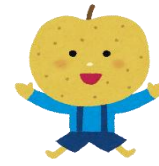




9月 よていにんだてひょう



今月の地場産だより
☆佐倉の梨☆

令和8年

今月の目標：丈夫な体をつくろう。

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		おもなざいりょうとはたらき					1杯分 (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)						
					たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		
3	木	○	*おはなし給食* カレーライス	にんじんのしおこうじサラダ れいとうみかん	こめ さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ツナ しろはなまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり セロリ みかん	683 19.5 20.1 1.61
4	金	○	やきそば	さといもサラダ いちごクレープ	ちゅうかめん さといも さとう クレープ	あぶら	ぶたにく 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	590 18.4 20.9 2.54
7	月	○	とりにらどん	ちゅうかスープ さくらのなし	こめ さとう ごまあぶら はるさめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	とりにく あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ きくらげ はくさい ながねぎ たまねぎ なし	669 23.9 21.5 1.53
8	火	○	ごはん	ほっけのかおりやき きりぼしだいこんのもの はっとじる	こめ さとう さといも でんぶん こむぎこ	ごまあぶら	ほっけ みそ あぶらあげ さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	きりぼしだいこん ごぼう はくさい ながねぎ しいたけ	613 27.0 13.7 1.51
9	水	○	ぶたにくと たまごの あんかけどん	きゅうりのなんばんづけ フローズンヨーグルト	こめ むぎ さとう でんぶん	ごま ごまあぶら	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ きゅうり	618 23.3 17.2 1.86
10	木	○	テーブルロール	あおなのソテー メキシカンシチュー ピオーネ(高2つ)	パン マカロニ じゃがいも	あぶら オリーブ	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう こなチーズ スキムミルク	にんじん トマト チンゲンサイ こまつな	にんにく たまねぎ コーン エリンギ グリーンピース ピオーネ	596 25.3 17.5 2.25
11	金	○	ごはん 朝ベジ	ぶたにくのBBQソース キムチなっとう* かぼちゃのみそしる	こめ さとう	ごま	ぶたにく みそ だいず あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ りんご はくさい だいこん しめじ ながねぎ	619 25.8 19.7 2.05
14	月	○	ハヤシライス	ビーンズサラダ はちみつレモンゼリー	こめ むぎ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース れんこん きゅうり えだまめ	714 18.9 19.8 1.71
15	火	○	ごはん	ぼうぎょうざ とうりにくのカシューナッツいため ちゅうかスープ	こめ さとう でんぶん こむぎこ	かシューナッツ ごまあぶら	ぶたにく みそ とりにく やきぶた なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ピーマン パプリカ	たけのこ ながねぎ にんにく しょうが もやし	659 29.9 22.8 1.97
16	水	○	ごはん	さめのしょうがやき あつあげとやさいのうまに バナナ	こめ さとう さといも でんぶん	マーガリン あぶら	さめ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが りんご だいこん たけのこ しいたけ バナナ	694 34.8 14.1 1.33
17	木	○	ツナマヨコーン トースト	なすのミネストローネ ミニりんごゼリー	パン さとう ゼリー	オリーブ	ツナ ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ	コーン たまねぎ セロリ なす キャベツ	642 23.8 29.2 2.57
18	金	○	給食で佐倉学 津田仙の娘の「津田梅子」も覚えよう。 カルちゃんごはん とんかつ うめふのすましじる きなこおはぎ	こめ さとう ふ おはぎ こむぎこ パンこ	ごま あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう じゃこ	にんじん こまつな みつば	しょうが だいこん ながねぎ えのきたけ	701 26.8 20.5 1.69	
秋分の日を中日とした7日間(2026年は9/20~9/26)は、秋のお彼岸です。この期間には、お墓参りや仏壇の掃除、おはぎをお供えし、ご先祖様に感謝します。											
24	木	○	キーマ カレーライス	れんこんグリルサラダ フルーツポンチ	こめ むぎ さつまいも ゼリー	あぶら オリーブ	ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん こまつな ピーマン パプリカ バジル	たまねぎ セロリ エリンギ れんこん コーン レーズン りんご グリーンピース もも みかん バイ バナ	713 21.9 17.2 1.60
25	金	○	*十五夜こん立* さといもごはん	まんまるつくね つきなじる みたらしだんご	こめ さとう さといも しらたまもち パンこ でんぶん	ごま	ぶたにく とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	えだまめ たまねぎ しょうが だいこん まいたけ ながねぎ	623 22.4 15.9 2.24
28	月	○	ごはん	ささみのレモンあげ ごもくきんぴら さつまいものみそしる	こめ さとう でんぶん さつまいも	ごま ごまあぶら	ささみ みそ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう くわがめ	にんじん こまつな ピーマン	しょうが レモン ごぼう れんこん たまねぎ ながねぎ	644 27.2 15.2 1.80
29	火	○	プルコギどん	ちゅうかコーンスープ ヨーグルト	こめ むぎ さとう はるさめ でんぶん	ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにく 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	にんにく しょうが たまねぎ もやし コーン	679 25.9 18.2 2.00
30	水	○	ごはん	カリカリきびなご(低2本、高3本) ごまみそ和え じゃがいものそぼろに	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん	ごま あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ だいず あつあげ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん さやいんげん こまつな	もやし キャベツ たまねぎ しょうが しいたけ	656 22.8 15.9 1.26

★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。

給食で佐倉学

津田梅子は、女子教育に力を



そそ
注ぎました。
せんえんつ えが
5千円札に描かれ
ています。

学校給食摂取基準(3・4年生)

月平均

熱量：650kcal
たんぱく質：24.4g(範囲21.1~32.5g)
脂質：18.1g(範囲14.4~21.7g)
食塩相当量：2.0g以下

653
24.5
18.7
1.85