



9月 よていこんだてひょう



令和7年度 佐倉市立山王小学校

せいかつ つく
今月の目標：生活リズムを作ろう

せいかつ 今月の目標：生活リズムを作ろう				主な材料 おもなざいりょう						栄養量		
日	曜日	献立 こんだて			黄(き)		赤(あか)		緑(みどり)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
		ぎゅう にゅう	しゅしよく	おかず	たいおんやちからになるしよくひん	からだをつくるしよくひん	からだのちようしきととのえるしよくひん					
							ミネラル		ビタミン	カロテン		
3	水		むぎごはん	ポークカレー ひじきのサラダ れいとうみかん	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり みかん	にんじん	694 21.8	20.5 2.3
4	木		ごはん(のり) 津田梅子 パッケージ	ラッキー★さけのちゃんちゃんやき ほうれんそうとたまごのスープ ミニトマト ラッキーにんじん★	こめ でんぶん	ごま	さけ みそ たまご	ぎゅうにゅう のり	キャベツ たまねぎ しょうが	にんじん ピーマン ほうれんそう ミニトマト	621 25.8	17.8 1.9
5	金		スパゲティ ナポリタン	コーンチャウダー ひとくちぶどうゼリー	スパゲティ さとう こめ じゃがいも	あぶら バター	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんにく キャベツ エリンギ とうもろこし	にんじん トマト パセリ	631 24.1	24.1 2.5
8	月		むぎごはん	マーボー豆腐 ひじきのナムル 佐倉のなし	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいず みそ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ほししいたけ もやし たけのこ	にんじん ほうれんそう	634 25.6	25.6 2.5
9	火		ごはん	とりにくのしおこうじはちみつやき いそあえ さつまじる オレンジ	こめ はちみつ さつまいも こんにやく	あぶら	とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	だいこん ねぎ えのきたけ ごぼう オレンジ	にんじん ごまつな ほうれんそう	633 28.7	28.7 1.7
10	水		ごはん	ホキのオイネーズやき きゅうりのなんばんづけ キャベツとベーコンのスープ ぎゅうにゅうかんてん	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら マヨネーズ	ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう かんてん	しょうが キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし みかん	にんじん	603 23.0	15.0 2.5
11	木		いりめし	きりぼしだいこんとハムのサラダ にくどうふ	こめ さとう しらたき こんにやく	あぶら ごまあぶら ごま	ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ ハム ちくわ	ぎゅうにゅう	ねぎ キャベツ きゅうり しいたけ きりぼしだいこん	にんじん ごまつな	655 27.7	21.4 2.5
12	金		クッキー トースト	ポトフ スパゲティサラダ	パン こむぎこ じゃがいも さとう スパゲティ	あぶら バター ごま	ツナ ぶたにく ウインナー たまご	ぎゅうにゅう	きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし	にんじん パセリ	654 24.5	25.8 2.2
16	火		タコライス	フレンチサラダ セノビーゼリー	こめ むぎ さとう ワンタンのかわ	あぶら	ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ とうもろこし	にんじん ピーマン	653 23.7	18.7 1.5
17	水		きなこ あげパン	ポークビーンズ ポパイサラダ	パン じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく ベーコン ハム きなこ だいず	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ とうもろこし	にんじん トマト ほうれんそう ごまつな	687 28.3	28.9 2.6
18	木		むぎごはん	ホイコーロー バンバンジーサラダ ヨーグルト	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ねぎ キャベツ にんにく しょうが きゅうり もやし とうもろこし	にんじん ピーマン	668 30.2	19.1 2.3
19	金		ハヤシ ライス	かいそうサラダ グレープフルーツ	こめ むぎ さとう こむぎこ	あぶら バター ごま ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	たまねぎ しょうが にんにく だいこん マッシュルーム グレープフルーツ	にんじん トマト	660 21.2	19.8 2.2
22	月		ごはん	にくじゃが うめあえ マシュマロコン	こめ さとう しらたき じゃがいも マシュマロ コーンフレーク	あぶら バター	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき	たまねぎ きゅうり うめぼし きりぼしだいこん	にんじん いんげん	683 20.3	14.3 1.9
24	水		キャロット ピラフの ホワイトソース	つだせんやさいのマリネ バナナ	こめ さとう こめこ	あぶら	ベーコン えび ハム とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり マッシュルーム レモン バナナ	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	628 24.7	18.6 2.1
25	木		からあげ ごはん	むげんピーマン あおなとたまごのスープ はちみつレモンゼリー	こめ さとう でんぶん はちみつ ナタデココ	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく ツナ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ えのきたけ とうもろこし レモン	ピーマン あかピーマン ほうれんそう	658 24.6	18.6 2.0
26	金		ごはん	かつおとじゃがいものケチャップあえ ワンタンスープ きよほう	こめ さとう じゃがいも でんぶん はるさめ ワンタンのかわ	あぶら ごまあぶら	かつお とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが はくさい たまねぎ しいたけ きよほう	にんじん にら	615 26.5	14.5 1.7
29	月		にくみそ どん	わかめスープ やさいチップス	こめ むぎ さとう でんぶん さつまいも	あぶら	ぶたにく とうふ みそ だいず	ぎゅうにゅう わかめ	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく しいたけ れんこん	にんじん かぼちゃ ピーマン	646 24.5	17.7 2.3
30	火		ごはん	さばのオレンジに ごまずあえ とうふのみそしる れいとうパイン	こめ さとう	あぶら ごま	さば あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ しょうが たまねぎ オレンジ パインアップル	にんじん ごまつな ほうれんそう	609 23.9	23.6 2.5
* 材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。									基準値 (中学年)	650 26.8	18.1 2.0	
給食レシピで朝ベジ♪ きゅうりの南蛮漬け									今月の平均値 (中学年)	646 24.9	19.6 2.1	

*材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

給食レシピで朝ベジ♪

きゅうりの南蛮漬け

<材料(作りやすい分量)>

きゅうり(1cm小口) 3本
塩(塩もみ用) ひとつまみ
しょうゆ 大さじ1強
砂糖 大さじ1・1/3
酢 大さじ1・1/3
ごま油 大さじ1/3
一味唐辛子 少々

*七味唐辛子でも大丈夫です。
*きゅうりは、種棒でたたいてから手でちぎると味が染みやすくなります。

<作り方>

- ①ビニール袋にきゅうりと塩もみ用の塩を入れ、10分くらい置く。
- ②軽く水を絞り、Aの調味料を入れる。
- ③冷蔵庫で1時間以上漬け込む。

辛いものが苦手な場合、おろしにんにくや中華スープの素を少し入れてもおいしくできます。



今月の地産地消♪

こめ・きゅうり・ごまつな・
じゃがいも・さといも・
なし・みそ

今月の郷土料理より

『いりめし』(いりご飯)(徳島県)

お酢や醤油で味付けしたちりめんを、ちくわや、しいたけ、こんにやく、ごぼうなどの具材とともに、ご飯に混ぜ合わせて作ります。
「いりこ」は、ちりめんのことを指します。
村の集いや、農作業の後などに提供されていきました。漬け汁には、酢の代わりに、特産のすだちを加えて仕上げることもあります。

基準値
(中学年)

今月の平均値
(中学年)

650
26.8

646
24.9

18.1
2.0

19.6
2.1

今年もおいしい♪佐倉の梨

佐倉市小篠塚にある大島梨園さんには、10年以上前から、佐倉の子どもたちにおいしい梨を届けていただいています。



