



9月 よていこんだてひょう



令和4年度 佐倉市立山王小学校

こんげつ もくひょう せいかつ つく
今月の目標：生活リズムを作ろう

日	曜日	献立 こんだて			主な材料 おもなざいりょう						栄養量	
		ぎゅうにゅう	しゅしよく	おかず	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)
					たんすいかぶつ	しばう	たんぱくしつ	ミネラル	ミネラル	ビタミン		
◆給食費の引き落とし日◆ (教材費等と合わせての引き落としとなります。前日までの残高確認をお願いします) ※再引き落とし日は15日(木)												
5	月	ハヤシライス	かいそうサラダ	かいてづくりはちみつレモンゼリー	こめ むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ	にんじん	690	20.3
6	火	ごはん	おかかサラダ	かぼちのみそしる	こめ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ	にんじん	656	18.6
7	水	にくみそどん	わかめスープ	★やさしいチップス	こめ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ゆでたけのこ	にんじん	622	16.4
8	木	ミルクパン	ほうれんそうのソテー	おはなし給食	パン	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ	にんじん	674	25.2
9	金	サンマごはん	いそかあえ	つきみだんご	こめ	あぶら	サンマ	ぎゅうにゅう	だいこん	にんじん	653	20.1
12	月	ごはん	にくだんごりとうにゅうスープ	カレーきんぴら	こめ	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ	にんじん	627	16.3
13	火	コーンバターライス	とりのレモンやき	ひじきのサラダ	こめ	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	コーン	にんじん	612	16.8
14	水	おからあげごはん	もやしとハムのあえもの	佐倉のけんちんじる	こめ	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	もやし	にんじん	637	15.5
15	木	ごはん	あつあげとだいこんのオイスターに	シルバーサラダ	こめ	あぶら	あつあげ	ぎゅうにゅう	だいこん	にんじん	725	23.7
16	金	ごはん	あげぎょうざ	かんびょうのごますあえ	こめ	あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	キャベツ	にんじん	696	17.3
20	火	おきなごあげパン	ポークビーンズ	ごまジャコサラダ	パン	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ	にんじん	693	28.1
21	水	ごはん	なつとうあえ	とうふとわかめのみそしる	こめ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ	にんじん	693	19.8
22	木	むぎごはん	きのこカレー	つだせんやさいのごまヨサザ	こめ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ	にんじん	654	20.5
26	月	むぎごはん	マーボー豆腐	じゃがいものちゅうかサラダ	こめ	あぶら	豆腐	ぎゅうにゅう	たまねぎ	にんじん	711	18.7
27	火	キムチチャーハン	ヤンニョムチキン	ナムル	こめ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ながねぎ	にんじん	686	22.5
28	水	スパゲティミートソース	コーンチャウダー	バナナ	スパゲティ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ	にんじん	655	24.2
29	木	ごはん	ホキのオイネーズやき	ぶりからきゅうり	こめ	あぶら	ホキ	ぎゅうにゅう	たまねぎ	にんじん	656	17.8
30	金	にんじんごはん	レバーとポテトのカレーあえ	かきたまじる	こめ	あぶら	ツナ	ぎゅうにゅう	ながねぎ	にんじん	603	18

*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。

「神セブン★メニュー」登場★

人気メニュー総選挙*で選ばれた献立が登場します!
(※印がついているメニュー)

※詳しくは裏面の食育だよりをご覧ください。

おしらせ

★28日(水)、29日(木)
…6年生は修学旅行のため給食はありません。

★30日(金)
…5年生は校外学習のため給食はありません。

基準値 (中学年)	650	18.1
今月の平均値 (中学年)	663	19.9

今月の地産地消!

こめ・やまといち・じゃがいも・きゅうり・れんこん・はねぎ・こまつな・しいたけ・なし・こめこ

学校給食応援団

じゃがいも
21日(水)・26日(月)

7月から3月までの給食費に、コロナ禍における物価高騰対策として、佐倉市から 264,000円 の支援を受けています。 ※地方創生臨時交付金を活用した佐倉市の学校給食物価高騰対策支援事業