



日付	牛乳	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質(g) 食塩 相当量 (g)
			血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂類 脂肪の多い食品		
3 火		ポークカレーライス ひじきのマリネ シューアイス	豚肉 ハム	牛乳 ヨーグルト ひじき スキムミルク	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく きゅうり コーン	米 麦 砂糖 じゃが芋 シューアイス	油	865 27.6	26.5 2.31
4 水		定期試験								
5 木		定期試験								
6 金		ご飯 ハンバーグきのこソース ポテトサラダ シュリエンヌスープ	豚肉 卵 ハム ベーコン	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ きゅうり セロリ キャベツ マッシュルーム	米 パン粉 じゃが芋	油 バター マヨネーズ	858 35.8	31.5 2.58
9 月		シュガートースト 焼肉サラダ コーンポタージュ リーザゼリー	豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	人参 パセリ	大根 きゅうり にんにく コーン	パン 米粉 砂糖	油 バター	803 27.8	29.4 2.98
10 火		ご飯 チキンソテーおろしソース スパゲティサラダ ウィナーと野菜のスープ 佐倉の梨	鶏肉 ウィンナー ツナ	牛乳	人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ 大根 きゅうり セロリ にんにく キャベツ	米 砂糖 じゃが芋	油	808 33.2	22.9 2.90
11 水		ピピンパ 野菜チップス 味噌ワントンスープ	豚肉 卵 味噌 豆板醤	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草 にら	もやし 生姜 にんにく ごぼう 長ネギ 干し椎茸	米 麦 砂糖 ワンタン さつま芋 じゃが芋	油 ごま ごま油	871 29.9	30.4 3.25
12 木		ご飯 味付き海苔 ポテトロッケ ブロッコリーとマカロニのサラダ キャベツスープ	豚肉 ベーコン 卵 かまぼこ	牛乳 スキムミルク のり	人参 フロッコリー	玉ねぎ キャベツ コーン	米 小麦粉 パン粉	油 マヨネーズ	832 27.8	22.4 2.94
13 金		ひじきご飯 鯖文化干し こぎつね和え 沢煮椀 チーズ	鶏肉 油揚げ 鯖	牛乳 チーズ ひじき	人参 きぬさや	大根 たけのこ 長ネギ 干し椎茸	こめ 麦 砂糖	油 ごま	854 41.1	33.9 2.79
17 火		さつま芋ご飯 鮭の照り焼き チーズ入りお浸し すまし汁 お月見団子	鮭 鶏肉 豆腐 かまぼこ かつおぶし	牛乳 のり チーズ	人参 小松菜 ほうれん草	白菜 干し椎茸	米 麦 砂糖 さつま芋 米粉だんご	ごま	764 38.2	21.7 2.81
18 水		豚丼 磯和え 田舎汁 マスカットゼリー	豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 のり	人参 小松菜	玉ねぎ 生姜 ごぼう 長ネギ えのき	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	848 32.4	25.3 2.93
19 木		カレーピラフ 和風ミートローフ ABCスープ フルーツインゼリー	豚肉 鶏肉 ウィンナー 卵 豆腐	牛乳	人参 チンゲンサイ グリーンピース	玉ねぎ マッシュルーム れんこん パイン みかん	米 麦 マカロニ 砂糖 パン粉	油 バター	808 29.2	24.1 3.3
20 金		ご飯 鶏肉のごまだれ焼き おひたし 生揚げと大根の煮物	鶏肉 生揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	大根 生姜 にんにく	米 砂糖 澱粉	油 ごま	812 38.0	29.4 2.10
24 火		スパゲティナポリタン 豚肉とフロッコリーのサラダ 原宿ドック	豚肉 ウィンナー ベーコン	牛乳 チーズ	人参 フロッコリー ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム にんにく コーン	スパゲティ 砂糖 原宿ドック	油	780 31.8	33.5 3.35
25 水		ご飯 たらのおいねえ焼き おかか和え 豚肉と大根の味噌煮	たら 豚肉 味噌 かつおぶし	牛乳	ほうれん草 小松菜 いんげん	キャベツ 玉ねぎ 大根 長ネギ 生姜	米 砂糖	油 マヨネーズ	861 33.3	36.4 2.86
26 木		チャーハン 菊花シューマイ ワントンスープ 巨峰ゼリー	鶏肉 卵 ハム 焼き豚	牛乳	人参 チンゲンサイ えだまめ	長ネギ 干し椎茸 玉ねぎ 生姜	米 砂糖 澱粉 ワンタン しゅうまいの皮	ごま油	786 31.2	21.8 2.61
27 金		ご飯 豚肉の三味焼き しめじ和え すいとん汁	豚肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	大根 ごぼう 長ネギ しめじ ごぼう	米	ごま	780 34.1	26.1 2.31
30 月		きつねうどん ジャブジャブサラダ ポテト春巻き ヨーグルト	鶏肉 豚肉 ハム 油揚げ	牛乳 ヨーグルト チーズ	人参 ほうれん草	長ネギ きゅうり キャベツ にんにく	うどん 砂糖 小麦粉 じゃが芋	油 ごま ごま油	804 40.2	37.2 3.46

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

食事摂取基準値		当月平均値
エネルギー	830Kcal	820
たんぱく質	27.0~41.5g	33.2
脂質	18.4~27.6g	28.2
食塩相当量	2.5g未満	2.84

津田仙と津田梅子

佐倉市出身の津田仙の娘、津田梅子が新五千円札になりました。

梅子が生きた明治時代にはカレー、トンカツ、コロケ等の料理が取り入れられ、今でも親しまれています。

12日は、仙と梅子にちなんだ給食です。

給食レシピで朝ベジ♪

チーズ入りおひたし

味付け簡単！
簡単朝ベジ♪

<材料4人分>

- チーズ 20g
- 小松菜 110g
- 白菜 160g
- かつお節 お好み
- しょうゆ 大さじ1/2

<作り方>

- ①小松菜を2cm、白菜を1cm幅に切る。
- ②電子レンジで600w 2分程度加熱する。
- ③小松菜・白菜がやわらかくなったら、水で冷やし、軽くしぼる。
- ④チーズを小さく手でちぎり入れ、かつお節、しょうゆを入れ混ぜて完成。

*チーズはスライスチーズや圓形のプロセスチーズどちらでもOKです♪

チーズを入れることで、成長期に必要なカルシウムもとることができます♪

早寝! 早起き! 朝ごはん!

早起き・早寝・朝ごはんを
習慣にしましょう