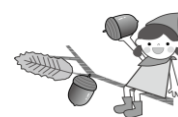
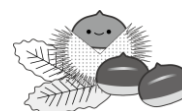




10がつのよていにんだてひょう

目標 好き嫌いしないで食べよう!!



令和2年度

佐倉市立上志津小学校

日付	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		あかいろのしょくひん 血・肉・骨をつくる	みどりいろのしょくひん 体の調子をととのえる	きいろのしょくひん 熱・力のもとになる			
1 (木)	《お月見献立》 むぎごはん サンマのさんがやき 牛乳 いものこじる みたらしだんご	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	サンマ みそ	にんじん ねぎ ごぼう ピーマン しょうが だいこん まいたけ こまつな	こめ むぎ でんぶん けしのみ さといも しらたま さとう	664 25	20 2
2 (金)	かんぴょうごはん マダイのなんばんづけ ごまみそあえ 牛乳 りんご	ぎゅうにゅう とりにく みそ	マダイ 	かんぴょう にんじん しいたけ たまねぎ こまつな もやし りんご	こめ さとう ごま でんぶん あぶら	588 26.8	18.9 1.8
5 (月)	《給食費振替日 ゆうちょ銀行》 むぎごはん おからハンバーグ こぶきいも 牛乳 きりぼしだいこんのサラダ ミニぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく おから かつおぶし とうにゅう	ぶたにく かまぼこ	たまねぎ だいこん きりぼしだいこん キュウリ キャベツ パセリ	こめ むぎ パンこ さとう ごま じゃがいも でんぶん ゼリー	608 21.8	17.3 1.4
6 (火)	むぎごはん とりにくのピリからやき ナムル ちゅうかスープ なし(四街道果樹組合より)	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく		ねぎ もやし こまつな ぜんまい たまねぎ キャベツ チンゲンサイ なし	こめ むぎ ごま でんぶん あぶら はちみつ はるさめ	576 25.1	16.3 2.4
7 (水)	ケチャップライス イワシのハーブやき まめまめサラダ 牛乳 ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく イワシ ミックスビーンズ ツナ ヨーグルト チーズ	ベーコン	たまねぎ にんじん コーン キュウリ キャベツ にんにく パセリ	こめ むぎ バター パンこ ノンエッグマヨネーズ	613 25	20.3 2
8 (木)	きつねうどん ごしきあえ 牛乳 だいがくいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご	とりにく ハム	にんじん ねぎ しいたけ ほうれんそう だいこん こまつな	うどん さとう ごま あぶら さつまいも	582 21.8	21.3 2.7
9 (金)	ごはん とりにくとこうやどうふのあげに おほかサラダ 牛乳 みかん	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ かつおぶし	とりにく	にんじん ピーマン こまつな キャベツ ねぎ みかん	こめ でんぶん さつまいも ごま あぶら	642 21.5	20.3 1.4
12 (月)	ビビンバ チンゲンサイのスープ 牛乳 ふかしいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ とりにく とうふ	ぶたにく	ほうれんそう もやし チンゲンサイ たけのこ きくらげ にんじん	こめ むぎ あぶら ごま さとう さつまいも	670 24.8	19.3 2.5
13 (火)	むぎごはん レバーとポテトのピーナツあえ アジのつみれじる 牛乳 アセロラミルクゼリー	ぎゅうにゅう とりにく アジ みそ	ぶたレバー	ほうれんそう ねぎ しょうが だいこん にんじん いら	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう さといも ピーナツ ゼリー	650 23.3	17.1 1.8
14 (水)	ふきよせごはん サケのしおやき 牛乳 こめこのみそすいとんじる りんご	ぎゅうにゅう とりにく サケ ぶたにく とうにゅう みそ	とりにく	にんじん しめじ はくさい ごぼう ねぎ こまつな りんご	こめ さとう こめこ さとう こむぎこ	658 29.5	20.8 2.2
15 (木)	ロールトースト ミネストローネスープ 牛乳 みそドレッシングサラダ こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン みそ だいす	ハム	たまねぎ にんじん トマト セロリ パセリ キャベツ キュウリ もやし	パン マカロニ あぶら パター ごま さとう	627 25.1	24.6 2.9
16 (金)	むぎごはん なつとう だいこんのべっこうに ツナとやさいのごまあえ 牛乳 チーズ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ チーズ	なつとう	だいこん にんじん こまつな ほうれんそう もやし	こめ むぎ ごま さとう	650 25.5	23.7 1.8
19 (月)	あきのミートソーススパゲティ 牛乳 ほうれんそうのサラダ かぼちゃのカップケーキ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ とうにゅう わかめ	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン セロリ しめじ かぼちゃ えのきたけ ほうれんそう キュウリ	スパゲティ あぶら こむぎこ さとう バター	637 23.3	22 2.5
20 (火)	《給食費再振替日 ゆうちょ銀行》 むぎごはん カレイのにつけ こまつなのあえもの じゃがいものみそしる 牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう とりにく ハム みそ なまあげ	カレー	こまつな にんじん もやし たまねぎ バナナ	こめ むぎ でんぶん さとう じゃがいも	598 28.4	12.6 2.7
21 (水)	むぎごはん トックいりたまごスープ ぎゅうにくのオイスターソースいため 牛乳 はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ぎゅうにく 	れんこん まいたけ にんじん きぬさや ねぎ こまつな しいたけ きくらげ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう トック ゼリー	620 22.8	17.1 1.8
22 (木)	きなこあげパン チリコンカンスープ 牛乳 ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ひじき	きなこ だいす ベーコン	トマト たまねぎ パセリ だいこん キュウリ にんじん マッシュルーム	パン あぶら バター さとう じゃがいも	606 24.9	24.7 2.6
23 (金)	むぎごはん サバのカレーやき きんぴら はくさいのみそしる 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	サバ なたまあげ	ごぼう にんじん たまねぎ はくさい	こめ むぎ あぶら ごま さとう	605 28.9	19.4 2.4
26 (月)	むぎごはん にくじゃが 牛乳 こまつなのおほかあえ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし	ぶたにく	たまねぎ にんじん きぬさや こまつな はくさい	こめ むぎ さとう じゃがいも ゼリー	631 18.5	15.6 1.9
27 (火)	むぎごはん ちぐさやき ひじきに 牛乳 みかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご ひじき とりにく	ちぐさ	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ えだまめ みかん	こめ むぎ あぶら さとう	599 24.6	18.6 1.8
28 (水)	シーフードカレーライス もやしとぶたにくのサラダ 牛乳 フルーツしらたま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく アサリ ヨーグルト	タコ イカ エビ	たまねぎ にんじん にんにく もやし キュウリ トマト もも パナナ バイン みかん	こめ むぎ あぶら カレールウ しらたま さとう	704 24.4	18 2.8
29 (木)	サンマのかばやきどん さつまじる 牛乳 かじゅうグミ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なまあげ	サンマ だいこん みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな	こめ むぎ でんぶん ごま あぶら さつまいも さとう グミ	759 28.4	27.4 1.7
30 (金)	こんさいピラフ グリーンサラダ 牛乳 ハリーポッターのシェパードパイ(図書室で人気の本より)	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ	ベーコン	たまねぎ にんじん トマト ごぼう れんこん ピーマン コーン ほうれんそう	こめ むぎ じゃがいも パター あぶら	634 22.1	24.3 2.3

千葉県が行っている生産者支援事業の一環で、2日の真鯛、21日の牛肉、28日のタコを無償で上志津小に提供していただけることになりました。感謝していただくことで、生産者のかたを応援しましょう。



当月平均	633/24.6	20/2.2
学校給食摂取基準	650 21.1~32.5	14.4~21.6 2以下