



11がつのよていにんだてひょう

令和2年度

目標 給食に感謝しよう

佐倉市立上志津小学校

| 日付 | こ ん だ て め い | お も な ざ い り よ 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 | | | |
| 2 (月) | むぎごはん てづくりはなシューマイ 牛乳 ナムル スーミータン とうにゅうパンナコッタ | ぎゅうにゅう ハム とりにく | ぶたにく たまご とうにゅう | ねぎ れんこん しいたけ こまつな しょうが コーン | こめ むぎ シューマイのかわ あぶら さとう でんぷん | 592 22.7 | 16.8 2 |
| 4 (水) | カレーピラフ きのこのこめこシチュー ツナともやしのサラダ 牛乳 りんご | ぎゅうにゅう ツナ チーズ | とりにく ぶたにく たまねぎ ピーマン しいたけ もやし しいたけ | にんじん えのきだけ ほうれんそう パセリ りんご | こめ むぎ バター こめこ じゃがいも あぶら | 614 24 | 21.1 2.3 |
| 5 (木) | 《 11月分給食費振替日 ゆうちょ銀行 》 むぎごはん なっとう アジのつみれじる 牛乳 あげごぼうとれんこんのごまがらめ みかん | ぎゅうにゅう アジ | なっとう みそ | ごぼう れんこん だいこん ねぎ しょうが みかん にら | こめ むぎ でんぷん ごま あぶら さとう さといも | 665 24 | 16.8 1.8 |
| 6 (金) | ほうとう キュウリともやしのあえもの チーズ 牛乳 アップルパイ | ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく | ぶたにく みそ チーズ | かほちゃ ごぼう ねぎ もやし にんじん はくさい キュウリ りんご | ほうとうめん さとう パイシート | 639 24.6 | 28.1 2.7 |
| 9 (月) | うのはなどん さつまじる 牛乳 おふラスク | ぎゅうにゅう おから たまご みそ | とりにく あぶらあげ ぶたにく なまあげ | にんじん しいたけ ねぎ だいこん ごぼう こまつな | こめ さとう さつまいも ふ バター あぶら | 655 27 | 19.1 2 |
| 10 (火) | チャーハン レバーとだいのけチャップあえ キュウリのピリからづけ 牛乳 ヨーグルト | ぎゅうにゅう たまご だいのけ ヨーグルト | やきぶた とりレバー なるとまき | にんじん ねぎ キュウリ | こめ むぎ でんぷん あぶら さとう | 629 22.7 | 19.9 2.7 |
| 11 (水) | むぎごはん コーンフレークチキン はくさいのおひたし だいこんのみそしる 牛乳 みかん | ぎゅうにゅう かつおぶし みそ | とりにく なまあげ ツナ | はくさい だいこん ねぎ みかん こまつな にんじん チンゲンサイ | こめ むぎ コーンフレーク ノンエッグマヨネーズ パンこ | 579 25.7 | 16.2 1.9 |
| 12 (木) | セルフハンバーガー クラムチャウダー 牛乳 ミニピーチゼリー | ぎゅうにゅう おから アサリ ベーコン | ぶたにく とうにゅう チーズ | たまねぎ にんじん キャベツ パセリ | パン こめこ バター じゃがいも なまクリーム ゼリー | 649 27.6 | 28 2.2 |
| 13 (金) | ちらしずし サワラのみそマヨネーズやき きりぼしだいこんのごまあえ 牛乳 きなこもち | ぎゅうにゅう ツナ たまご | あぶらあげ みそ きなこ | れんこん しいたけ たまねぎ ほうれんそう きりぼしだいこん | こめ ノンエッグマヨネーズ ごま さとう しらたま | 648 26.4 | 19.5 2.1 |
| 16 (月) | 【城下町佐倉・江戸ぐるめ】 ごはん だいこんとあつあげのみそに 牛乳 なっとうあえ てづくりスイートポテト | ぎゅうにゅう なまあげ なっとう かつおぶし | とりにく ちくわ みそ しらすばし とうにゅう | だいこん にんじん しょうが いんげん ほうれんそう もやし | こめ さとう さつまいも なまクリーム バター | 631 24.8 | 15.2 1.9 |
| 17 (火) | ビーフカレーライス ブロッコリーサラダ 牛乳 だいのけのかりかりあげ | ぎゅうにゅう ツナ だいのけ あおりの ヨーグルト | ぶたにく ぎゅうにく | たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン キャベツ | こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら | 713 25.2 | 27.2 1.9 |
| 18 (水) | むぎごはん マーボーどうふ きりぼしだいこんのあえもの 牛乳 みかん | ぎゅうにゅう ぶたにく ハム | とうふ みそ | しいたけ にんじん キャベツ キュウリ みかん | こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま | 639 24.7 | 21 1.9 |
| 19 (木) | ふかがわごはん さつまいものてんぷら とんじる 牛乳 バナナ | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ | アサリ さつまあげ | ごぼう しいたけ ねぎ こまつな バナナ | こめ むぎ さとう こむぎこ あぶら さといも | 621 19.6 | 16.4 2.4 |
| 20 (金) | 《 11月分給食費振替日 ゆうちょ銀行 》 むぎごはん サバのごまみそやき じゃがいものみそしる きりぼしだいこんのもの ジョア みずようかん | ジョア みそ とりにく みそ | サバ あぶらあげ なまあげ | きりぼしだいこん しいたけ たまねぎ こまつな | こめ むぎ さとう ごま じゃがいも こしあん しらたま | 655 30.8 | 13.5 2.2 |
| 24 (火) | むぎごはん すぶた つぼづけあえ 牛乳 りんご | ぎゅうにゅう ぶたにく | たまねぎ れんこん つぼづけ キュウリ りんご | にんじん しいたけ キャベツ みかん | こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごま | 588 21.1 | 15.7 2.4 |
| 25 (水) | むぎごはん こうやどうふのオランダに 牛乳 ツナとやさいのごまあえ いちごヨーグルト | ぎゅうにゅう ツナ | こうやどうふ ヨーグルト | だいこん いんげん ほうれんそう もやし | こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま | 641 24.2 | 20.4 1.4 |
| 26 (木) | いもごはん サケのチャンチャンやき しらたまじる 牛乳 ヨーグルトレーズン | ぎゅうにゅう みそ なるとまき | サケ とりにく あぶらあげ | キャベツ ピーマン たまねぎ ねぎ もやし こまつな レーズン | こめ むぎ さとう さつまいも しらたま | 680 29.1 | 20 2.3 |
| 27 (金) | テーブルロールパン とうふのミートグラタン かみかみサラダ 牛乳 みかん | ぎゅうにゅう とうふ さきいか | ぶたにく チーズ | たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ キュウリ みかん | パン あぶら | 565 24.1 | 20.9 2.1 |
| 30 (月) | ハヤシライス れんこんサラダ 牛乳 フルーツヨーグルト | ぎゅうにゅう ミックスビーンズ ヨーグルト | ぶたにく ツナ | たまねぎ しめじ キュウリ れんこん コーン バナナ モモ みかん パイナップル | こめ むぎ こむぎこ バター ノンエッグマヨネーズ さとう | 695 23.3 | 22.1 1.8 |



| | | |
|----------|------------------|------------------|
| 当月平均 | 638/24.8 | 19.9/2.1 |
| 学校給食摂取基準 | 650 21.1~32.5 | 14.4~21.6 2以下 |

佐倉は昔から江戸を支えた町として、近郊の成田・佐原・銚子と共に栄えてきました。
また、平成28年4月には「北総四都市江戸紀行・江戸を感じる北総の町並み」として日本遺産にも選ばれました。
そこで佐倉市内の小中学校では、11月16日佐倉市教育の日に合わせて、「城下町佐倉・江戸ぐるめ」を実施します。上志津小では、江戸時代に『ごちそう』として【江戸三白(えどさんぱく)】とも呼ばれていた「だいこん」「とうふ」「白いごはん」と佐倉市で昔から特産物として有名な「味噌」を組み合わせた献立にしました。この日は、さつま芋、にんじんなど佐倉市の地場産物もいつもより多く使用しています。お楽しみに。

10月に千葉県が生産者支援事業として、「真鯛」「牛肉」「タコ」を無償で提供していただき、大変好評でした。11月も17日に「牛肉」を届けていただく予定です。ワンランクアップしたカレーが食べられますね。

