



9がつのよていにこんだてひょう

目標 片づけをじょうずにしよう!!



佐倉市立上志津小学校

令和2年度

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		
2 (水)	ぶたキムチどん ワンタンスープ 牛乳 れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし ねぎ しいたけ はくさい チンゲンサイ こまつな みかん	こめ ワンタン あぶら さとう	564 20.9	14.6 2.4
3 (木)	むぎごはん サケのカレーマヨネーズやき 牛乳 みそけんちんじる アセロラミルクゼリー	ぎゅうにゅう サケ ぶたにく なまあげ みそ	たまねぎ ビーマン マッシュルーム ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ ゼリー	657 27.9	23.2 1.9
4 (金)	むぎごはん ハンバーグ ジャーマンポテト 牛乳 ミニトマト ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン ヨーグルト	にんじん たまねぎ ピーマン ミニトマト	こめ むぎ マーガリン じゃがいも	576 20.4	16.9 1.1
7 (月)	《給食費振替日 ゆうちゅ銀行》 おやこどん だいこんのみそしる 牛乳 ぶどう	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ たまご	だいこん にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きぬさや ぶどう	こめ むぎ さとう	568 27.2	14.8 2.1
8 (火)	ごはん チンジャオロースー ビーフンスープ 牛乳 パナナ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく エビボール	ピーマン れんこん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ しいたけ パナナ	こめ でんぷん あぶら さとう ビーフン	614 23.6	16.9 2.3
9 (水)	こくとうしょくパン ナスのミートグラタン 牛乳 ポトフ かたぬきレアチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	なす たまねぎ ピーマン にんじん トマト かぶ セロリ パセリ	パン むぎ じゃがいも あぶら	634 25.9	26 2.7
10 (木)	むぎごはん アジのさんがやき ひじきのにもの ひややっこ 牛乳	ぎゅうにゅう アジ とりにく みそ ひじき さつまあげ かつおぶし とうふ	しょうが ねぎ にんじん ピーマン えだまめ	こめ むぎ でんぷん けしのみ あぶら さとう	608 30.8	18.1 2
11 (金)	むぎごはん ナスのはさみあげ みそしらたまじる 牛乳 ミニみかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん なす ねぎ こまつな	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら しらたま さといも ゼリー	647 22.2	20.1 1.9
14 (月)	エビピラフ かぼちゃのチーズやき 牛乳 キャベツとベーコンのスープ いちごミルクプリン	ぎゅうにゅう エビ ぶたにく ベーコン チーズ	たまねぎ ピーマン にんじん かぼちゃ キャベツ	こめ むぎ バター あぶら プリン	655 23.2	20.5 2.4
15 (火)	ネギしおぶたにくどん スーミータン 牛乳 なし(佐倉市小篠塚の大島梨園より)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	にんじん たまねぎ もやし ねぎ なら きくらげ コーン にんにく なし	こめ むぎ でんぷん あぶら ごま	581 22.5	15.9 1.6
16 (水)	からっとごはん きりぼしだいこんのにもの 牛乳 こまつなのみそしる ミニりんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ ねぎ こまつな	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう ごま ゼリー	587 24.2	18.2 2.6
17 (木)	テーブルロールパン サバのハーブやき 牛乳 クラムチャウダー ぶどう	ぎゅうにゅう サバ あさり ベーコン チーズ	パセリ にんにく たまねぎ にんじん ぶどう	パン こめ バター パンこ あぶら じゃがいも	641 29.3	28 2.2
18 (金)	むぎごはん とうふのかわりあげ さつまじる 牛乳 あおりのこざかな	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ おから ひじき とりにく あおりのこざかな ぶたにく みそ とうふ	ねぎ にんじん こまつな だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ でんぷん あぶら さつまいも	636 26.9	20 1.9
23 (水)	《給食費再振替日 ゆうちゅ銀行》 ポークカレーライス みそドレッシングサラダ 牛乳 フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ キュウリ もやし モモ みかん パイン パナナ	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールー コマ さとう	709 21.9	22.1 2.3
24 (木)	むぎごはん しろみざかなのなんばんづけ 牛乳 きりぼしだいこんのごまあえ なめこじる	ぎゅうにゅう ホキ ツナ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ りんご ほうれんそう きりぼしだいこん なめこ こまつな	こめ むぎ あぶら でんぷん ごま あぶら	591 27.4	18.4 2.1
25 (金)	いもごはん あつあげのそぼろあん いそあえ 牛乳 かじゅうグミ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ のり	しょうが こまつな にんじん もやし	こめ さつまいも さとう でんぷん グミ	589 23.2	16.9 1.7
28 (月)	むぎごはん じゃがいものそぼろに なっとうあえ 牛乳 みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう しらすほし かつおぶし	たまねぎ にんじん きぬさや しょうが ほうれんそう もやし	こめ むぎ はるさめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう せりー	623 22.5	14.2 1.9
29 (火)	そぼろごはん さつまいものてんぷら 牛乳 おかかサラダ アロエヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく なっとう かつおぶし ヨーグルト	グリーンピース しょうが こまつな にんじん キャベツ	こめ むぎ さとう こむぎこ あぶら さつまいも ごま	629 20.8	19.8 1.5
30 (水)	セサミトースト きんときまめのトマトに ツナともやしのサラダ 牛乳	ぎゅうにゅう きんときまめ ぶたにく ウィンナー ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん トマト もやし ほうれんそう コーン	パン さとう ごま あぶら バター マーガリン じゃがいも	671 26.2	30.6 2.2

〇●〇 保護者のみなさまへ 〇●〇

6月の給食再開から8月まで簡易的な給食へのご理解・ご協力を賜り、ありがとうございました。9月からは通常通りの給食を実施しますが、新型コロナウイルス感染予防のための取り組みは継続していきますので、引き続きご協力をお願いいたします。

当月平均	620/24.6	19.7/2.0
学校給食摂取基準	650 21.1~32.5	14.4~21.6 2以下

1年生にとっては例年とは違う給食開始となりましたが、品数が少なかったからこそ、上級生の手伝いがなくても準備や片づけを自分たちだけでやり遂げることができ、時間内に無理なくおいしく食べ終えることにもつながりました。調理作業が開始された7月半ばからは念願の6年生のお手伝いも始まり、今は6年生に見守られながら配膳作業にも挑戦しています。1年生だけでなく、給食に携わる私たちもいろいろな経験ができた簡易給食でした。



健康な体づくりのための合い言葉
《早寝・早起き・朝ごはん》

