



令和5年 9月



予献立表(小学校)

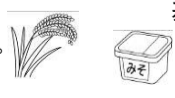


匝瑳市学校給食センター



日	こ  ん  だ  て  名	牛乳	おもな材料とその働き			一 口  メ  モ	エネルギー	
			血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質	脂質
4月	キラリもちむぎいりごはん ミートボールカレー フルーツヨーグルトあえ	○	とりにく ヨーグルト ミートボール ぎゅうにゅう	こめ キラリもちむぎ あぶら じゃがいも カレールウ レンズまめ ナタデココ ゼリー さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト パイン みかん バナナ いちご	カレーは、夏バテ解消に最良の食事で、カレーのスパイスには、体の血行を良くし新陳代謝を高める働きがあります。	703kcal	25.1g 19.0g 403mg 1.9g
5火	ごはん さけてりやき なめこのみそしる	○	とりにく えいようだし とうふ さけ みそ おしゃべりみそ なまあげ わかめ ひじき だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん だいこん なめこ しょうが ねぎ れんこん こんにやく りんご りんご	よくかんで 食べましょう	603kcal	27.0g 19.0g 358mg 2.1g
6水	ソフトフランスパン ポークステーキホワイトソース ジュリエンスープ	○	ぶたにく ベーコン たまご ウインナー ぎゅうにゅう	パン あぶら ベשמメルソース ゼリー じゃがいも ドレッシング なまクリーム	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ コーン アスパラ マッシュルーム	ラグビーワールドカップ 9/8から10/28まで開催される W杯応援給食です。開催地 フランスの料理が登場します。	641kcal	26.7g 32.8g 308mg 2.6g
7木	ごはん ままかりごまフライ かぼちゃのみそしる	○	ままかりごまフライ えいようだし あぶらあげ みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ ごぼう にんじん いんげん	早寝! 早起き! 朝ごはん!	593kcal	23.7g 19.1g 387mg 1.6g
8金	ひやしちゅうかめん にくしゅうまい② ひやしちゅうかごまだれスープ	○	にくしゅうまい たまご わかめ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう ごま ごまあぶら	ねぎ しょうが にんにく しいたけ もやし にんじん きゅうり こまつな	今日の冷やし中華は、ねりごまを使って作ったごまだれ味です。具も忘れずに入れましょう。	701kcal	29.6g 28.4g 390mg 2.4g
11月	ごはん エンパナーダ(揚げ餃子風) カリフラワーサラダ ポジョ・アルバド(鶏肉トマト煮込み)	○	エンパナーダ とりにく ツナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら オリーブゆ さとう ハマシルウ デミグラスソース はちみつ なまクリーム ドレッシング	にんにく にんじん たまねぎ コーン トマト グリンピース カリフラワー きゅうり ブロッコリー あかピーマン レモン	ラグビーワールドカップチリ戦 10日に日本と戦ったチリ!今日は、チリ料理ポジョ・アルバド(チキンのトマト煮込み)を味わって下さい。	661kcal	28.8g 22.2g 277mg 1.8g
12火	ごはん さばカレーやき かきたましる	○	さばカレーやき なた たまご ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ でんぶ さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ いら ごぼう れんこん いんげん		594kcal	28.5g 20.7g 291mg 2.4g
13水	はいがパン あつひいちゃんハンバーグデミグラスソース クラムチャウダー	ジ ョ ア	ぶたにく スキムミルク たまご ぎゅうにゅう チーズ ベーコン あさり ジョア	パン パンこ しるいんげんまめ デミグラスソース じゃがいも ベשמメルソース でんぶ あぶら	たまねぎ あかピーマン もやし マッシュルーム にんじん いんげん コーン パセリ		625kcal	32.1g 22.0g 828mg 2.6g
14木	げんまいりごはん マーボーやさいどんのぐ リャンバンサンスー	○	ぶたにく ハム たまご とうふ ぎゅうにゅう	こめ はつかけんまい あぶら さとう でんぶ ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが キャベツ にんじん なす いら ねぎ きゅうり みかん	発芽玄米は、市内産のお米で作られています。ガンマーアミノ酪酸(通称ギャバ)や食物せんいが多く含まれていて、消化吸収もよいお米です。	629mg	23mg 19.9g 451mg 2.2g
15金	ごはん いかレモンソース あきのみりみそけんちんじる	○	いか えいようだし とりにく あぶらあげ みそ おしゃべりみそ たまご ぎゅうにゅう	こめ でんぶ さとう さとも あぶら さつまいも	レモン ごぼう にんじん こんにやく ねぎ こまつな たまねぎ グリンピース	けんちん汁は、鎌倉の建長寺で作られる「建長汁」が「けんちん汁」と呼ばれるようになったといわれ、材料を油で炒めて煮た精進料理です。	688kcal	32.2g 22.6g 316mg 2.3g
19火	ごはん あつやきたまご ちゃんこじる	○	あつやきたまご にくだんご とうふ あぶらあげ さつまいも ぎゅうにゅう	こめ ごま	にんじん だいこん はくさい ねぎ しいたけ えのきたけ	♪毎月19日は「食育の日」♪ 学校給食を通して食べることや健康について知ろう!	607kcal	25.0g 20.4g 523mg 2.3g
20水	ごはん ぶたどんのぐ おかかあえ	○	ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ さとう	ごぼう こんにやく たまねぎ あかピーマン しめじ えのきたけ グリンピース ほうれんそう にんじん キャベツ もやし	★地産地消デー★ 今日の給食は、市内及び千葉県産の食材を多く使用しています。	636kcal	29.1g 18.5g 502mg 2.2g
21木	ごはん いわしうめに ほうとうふうみそしる	○	いわしうめに えいようだし あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう みそ おしゃべりみそ なまあげ	こめ ほうとう あぶら じゃがいも さとう	にんじん だいこん しいたけ かぼちゃ ねぎ たまねぎ はくさい こんにやく	ほうとうは、山梨県の郷土料理です。小麦粉を練って平らに切った「ほうとうめん」をかぼちゃなどの野菜と一緒にみそ仕立てに仕上げます。	663kcal	30.1g 18.6g 543mg 2.4g
22金	スパゲッティ チキンとまいたけのコーンクリームソース ごぼうサラダ	○	とりにく ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら こめ ベשמメルソース ポターージュ ドレッシング ミルメーク	にんにく にんじん たまねぎ あかピーマン マッシュルーム まいたけ コーン もやし えだまめ ごぼう キャベツ ほうれんそう	秋が旬のきのこは、人工栽培で一年を通して食べることができます。まいたけは、食物せんいが多く、香りが良いのが特徴です。	620kcal	29.9g 16.5g 389mg 2.0g
25月	ごはん ささみマリネ レンフォアタン	○	とりにく たまご ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ でんぶ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう マロニー はるさめ	たまねぎ レモン にんじん しいたけ えのきたけ コーン こまつな にんにく しょうが たけのこ あかピーマン いら	蓮花湯(レンフォアタン)は、とうもろこしを皮ごとすりつぶしたコーンクリームを使った、とろみのある中華風スープです。	658kcal	30.4g 22.2g 278mg 2.5g
26火	ごはん にくだんごあまずあん② とうふとわかめのみそしる	○	にくだんご えいようだし とうふ あぶらあげ とりにく わかめ みそ あげボール ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう さとも ウエハース	にんじん だいこん ねぎ こまつな ごぼう こんにやく れんこん	食器・食具は、もとのカゴにもどしましょう。	650kcal	27.5g 19.5g 388mg 2.5g
27水	ミルクロールパン ポークビーンズ アーモンドサラダ	○	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう アーモンド じゃがいも プリン なまクリーム あかいんげんまめ しるいんげんまめ りよこまめ いんげんまめ ドレッシング チョコクリーム	にんにく たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ ブロッコリー あかピーマン	今日のプリンが卵が使われていないので、卵アレルギーのある人も食べることができます。プッチンもできるのでお皿に出して食べられます。	613kcal	23.5g 21.8g 365mg 1.9g
28木	キラリもちむぎいりごはん エッグカレー ゼリーくだものあえ	○	ぶたにく うずらたまご にぼし スキムミルク ぎゅうにゅう	こめ キラリもちむぎ カレールウ あぶら ゼリー じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ おうとう みかん パイン	♪そうさの逸品 グルめぐり♪ 秋は新米がおいしい季節です。 給食でも10月から新米になります。	687kcal	25.0g 21.3g 396mg 1.9g
29金	ごはん とりからあげ おつきみじる	ジ ョ ア	とりにく あぶらあげ かまぼこ ぶたにく ジョア	こめ ごま でんぶ さとも あぶら さとう おじやがもち さつまいも	しょうが ねぎ だいこん にんじん いんげん	今日は十五夜です。「中秋の名月」とも呼ばれ、「秋の真ん中に出る満月」という意味があります。月見汁にも満月に見立てたお餅が入っています。	726kcal	28.0g 15.0g 349mg 2.1g

\*栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。  
 \*おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。  
 \*米は、市内産を使用します。  
 \*ごはんは黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。



基準栄養量	
エネルギー	650kcal
たんぱく質	21~32g
脂質	14~21g
カルシウム	350mg
食塩相当量	2.0g

*材料の都合により	
エネルギー	647kcal
たんぱく質	27.6g
脂質	21.0g
カルシウム	407mg
塩分	2.2g



\*9月分の給食費の引き落としは、10月2日(月)です。口座の確認をお願いします。