家庭数

令和5年5月 よていこんだてひょう



こんげつ きゅうしょくもくひょう ただ しょくじ み *今月の給食目標* 『 正しい食事マナーを身につけよう 』

令和5年度 佐倉市立青菅小学校

	F		こんだて	めい			おもなざいり		栄養	価(3	・4年	F生)
ひ	ようび	しゅしょく 主 食	しゅさい 主 菜	ふくさい 副菜・デザート	ぎゅうにゅう	きいろ	あ か	みどり からだのちょうしを ととのえるはたらき	ェ ル ギ リ kcal	たんぱく質	脂	食塩
						ねつ・ちから になるはたらき	ち・にく・ほね をつくるはたらき				質 g	当量
1	月	ホイコー	-ローどん	ぎょうざスープ ちばにんじんゼリー		こめ 佐倉産の むぎ あぶら ごま さとう かたくりこ	ぶたにく ぎょうざ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ ピーマン キャベツ たまねぎ しめじ	629	25.4	16.1	2.0
2	火	ごもくちらしずし	イナダのたつたあげ	すましじる かしわもち		こめ さとう ごま かたくりこ あぶら かしわもち	とりにく イナダ かまぼこ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん かんぴょう しいたけ こまつな ながねぎ しめじ	695	27.6	23.9	2.1
8	月	ごはん	とりにくのからあげ	なっとうあえ しんじゃがのみそしる		こめ むぎ あぶら かたくりこ じゃがいも	とりにく なっとう わかめ みそ にぼし かつおぶし ぎゅうにゅう		611	27.0	15.5	2.2
9	火	ハヤシライス		ポテトサラダ ヨーグルト		こめ むぎ あぶら こめこ さとう じゃがいも	ぶたにく ぶたレバー ハム ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム セロリ グリンピース きゅうり コーン	654	25.7	15.6	1.4
10	水	たけのこごはん	サワラの ごまみそやき	けんちんじる ベビーパイン		こめ むぎ さとう ごま あぶら <u>さといも</u>	とりにく あぶらあげ サワラ みそ とうふ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん こまつな だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく パイン	595	28.1	17.2	2.1
11	木	ごはん	カミカミメニュー にくどうふ	ジャコサラダ そらまめ 2年生が さや出し		こめ さとう ごま あぶら	やきどうふ ぶたにく しらす ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しらたき いんげん キャベツ こまつな コーン そらまめ	665	32.4	16.9	1.8
12	金	Ľt	ごンバ	もずくのスープ アンニンドウフ		こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぶたにく みそ もずく ぎゅうにゅう	こまつな にんじん もやし にんにく えのきだけ ながねぎ	589	22.9	14.3	2.1
15	月	ツナライス	とりにくの レモンやき カミカミメニュー	ミネストローネ マスカットゼリー		こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ツナ とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	にんじん レモン たまねぎ セロリ トマト にんにく	617	25.8	17.7	2.2
16	火	ごはん	サバのカレーやき	ごぼうとひじきの サラダ わかたけじる		こめ あぶら さとう ごま	サバ ひじき わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう にんじん きゅうり えだまめ たけのこ	627	22.8	23.7	2.0
17	水	きつねうどん 静岡県の郷土料理		さつまいもとだいすの かりんとうあげ あべかわもち		うどん さとう あぶら さつまいも しらたまだんご	あぶらあげ とりにく わかめ かつおぶし だいず ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ながねぎ ごぼう	676	27.5	23.1	1.5
18	木		にくじゃが	きりぼしだいこんの ごまあえ かわちばんかん		こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	グリンピース にんじん たまねぎ いんげん きりぼしだいこん ほうれんそう	606	23.7	14.5	1.7
19	金	むぎごはん	かんボラのからあげ	とんじる チーズ		こめ むぎ かたくりこ あぶら さといも	かんボラ ぶたにく とうふ みそ にぼし かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく	631	27.0	21.1	2.0
22	月	ポークカレーライス		ひじきのマリネ オレンジ		こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく ベーコン ひじき ハム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり	618	22.7	17.2	2.1
23	火	ごはん	とさに	こまつなのいそあえ あおうめゼリー		こめ あぶら さとう	ぶたにく さつまあげ かつおぶし わかめ のり ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん こんにゃく こまつな えのきだけ	605	24.0	13.6	1.7
24	水	カミカミメニュー きりこぶごはん	きびなごの カリカリフライ	ふかしじゃがいも なめこのみそしる		こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも	こんぶ とりにく きびなご とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん なめこ ながねぎ	587	23.0	16.0	2.3
25	木	きなこあげパン	ポークビーンズ	コールスローサラダ		ツイストパン あぶら さとう じゃがいも	きなこ いんげんまめ ぶたにく ぶたレバー ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト グリンピース キャベツ きゅうり	603	23.8	24.0	2.0
26	金	むぎごはん	しろみざかなのねぎソースかけ	さつまじる まっちゃゼリー		こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう さつまいも	メルルーサ ぶたにく とうふ みそ かつおぶし にぼし ぎゅうにゅう	はねぎ しょうが にんじん だいこん ながねぎ ごぼう こんにゃく こまつな	628	25.4	16.3	2.0
29	月	カミカミメニュー むぎごはん	カツオの ケチャップソース	はるさめサラダ ワンタンスープ			カツオ ハム ベーコン ぎゅうにゅう	きゅうり にんじん キャベツ たけのこ こまつな しめじ	610	27.3	15.6	2.0
30	火	ごぼうピラフ	キャベツの とうにゅうに	にんじんサラダ はちみつレモンゼリー		こめ むぎ あぶら こめこ さとう	ベーコン ウインナー とうにゅう ツナ きゅうにゅう	ごぼう キャベツ にんじん たまねぎ しめじ きゅう り セロリ	675	20.0	20.8	2.1
31	水	ごはん	あつあげとやさいの みそいため	はるさめスープ かわちばんかん		こめ むぎ あぶら	あつあげ ぶたにく みそ ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ しいたけ チンゲンサイ	612	24.3	17.5	2.0
★ 材	料等	の都合により、献立	を変更する場合があり					今月の平均値	626	25.3	18.0	1.9
★ お	もな	ざいりょうの 太字の	食材は佐倉市産で、 <u>下</u>	線は結び合い農園の有機野	<u>野菜</u> て	ੱ ਰ.		基準値(3,4年生)	650	25.8	18.0	2.0

「第3子以降学校給食費補助金」についてのご案内

扶養する子が3人以上いる世帯のうち、第3子以降の子が佐倉市立小・中学校に在籍している場合の学校給食費相 当額を市が補助します。

補助金を受けるためには、5月22日(月)までに、申請書・委任状、扶養確認書類などの必要書類の提出が必要 です。

申請書類は、学校もしくは教育委員会で配布いたしますので、申請を希望される方は、学校・教育委員会指導課に ご連絡の上、受け取りをお願いします。昨年度、認定されているご家庭には、市から個別に案内が届きます。

