

5がつのよていにんだてひょう

日付	曜日	しゅしょく	牛乳	おかず	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	金	たけのこごはん	○	コーンフレークチキン しおこんぶあえ かしわもち	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく ツナ こんぶ あぶらあげ	たけのこ キャベツ こまつな にんじん	こめ さとう ごま コーンフレーク ノンエッグマヨネーズ あぶら かしわもち	627 29	17.8 1.9
7	木	むぎごはん	○	ごまだれやきにく はくさいのおひたし しんじゃがのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ なまあげ	たまねぎ はくさい えのきたけ しょうが にんにく	こめ むぎ さとう はちみつ じゃがいも	605 30.4	15.9 2.1
毎月、8のつく日は良い歯の日！					ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ ハム とうふ	たまねぎ れんこん ピーマン キャベツ コーン キュウリ	こめ マーガリン さとう ゼリー	624 24.5	21.7 2.5
11	月	むぎごはん	○	アジのさんがやき きりぼしだいこんのもの はるキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう アジ とりにく みそ あぶらあげ なまあげ	ねぎ きりぼしだいこん ピーマン にんじん しいたけ キャベツ えのきたけ しょうが	こめ むぎ でんぶん けしのみ さとう	604 28.8	17 2.4
12	火	ピースごはん	○	ぶたすきやき キムチなっとうあえ きなこもち	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ なっとう かつおぶし きなこ	グリーンピース こまつな しいたけ はくさい ねぎ はくさいキムチ ほうれんそう	こめ さとう しらたま	645 31.2	15.4 2.2
13	水	のざわな チャーハン	○	はなシュウマイ とりにくともやしのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト	のざわな ねぎ もやし れんこん しょうが キャベツ たまねぎ ほうれんそう	こめ むぎ あぶら シュウマイのかわ でんぶん はるさめ	553 25.5	14.6 2.4
14	木	ごはん	○	こうやどうふのあげに チンゲンサイのあえもの オレンジ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく のり	にんじん ピーマン チンゲンサイ しょうが オレンジ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう さつまいも	634 21	20.1 1.3
15	金	ツイストパン	○	チリコンカンスープ てつちよきんサラダ てづくりりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき ハム	たまねぎ にんじん トマト パセリ マッシュルーム にんにく キュウリ ほうれんそう りんご	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マーガリン さとう ジュース	598 24.7	21.4 2.5
毎月、8のつく日は良い歯の日！					ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ なまあげ	ごぼう えだまめ キャベツ キュウリ たまねぎ だいこん えのきたけ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま	643 25.5	18.7 2.1
18	月	むぎごはん	○	チキンチキンごぼう つぼづけあえ わかめとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ なまあげ	ごぼう えだまめ キャベツ キュウリ たまねぎ だいこん えのきたけ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま	643 25.5	18.7 2.1
19	火	まめいりドライ カレーライス	○	みそドレッシングサラダ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく ミックスビーンズ みそ	たまねぎ にんじん トマト コーン ピーマン レーズン キャベツ キュウリ もやし しょうが パイン もも バナナ みかん	こめ むぎ あぶら カレーうどん さとう しらたま	731 25.6	18.6 2
20	水	むぎごはん	○	サバのしおこうじやき きりぼしだいこんのごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう サバ ツナ ぶたにく さつまあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう ねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ さとう さといも	616 28.1	20 2.1
21	木	ぶたやきにくどん	○	とうふとコーンのスープ だいずのかりかりあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ とうふ だいず あおのり	たまねぎ にんじん にら もやし しいたけ しょうが ほうれんそう コーン	こめ むぎ はちみつ あぶら でんぶん	650 32.2	19.7 2
22	金	セルフ ハンバーガー	○	コーンチャウダー バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく おから とうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん コーン チンゲンサイ バナナ	パン あぶら あぶら マーガリン なまクリーム	625 27.6	21.2 2.4
25	月	むぎごはん	○	ピリからにくじゃが こまつなのしおこうじあえ おふラスク	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	たまねぎ にんじん きぬさや こまつな しょうが はくさい はくさいキムチ はねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ふ マーガリン	699 23.4	22.4 1.9
26	火	むぎごはん	○	レバーとポテトのごまあえ みそしらたまじる オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたレバー ぶたにく みそ あぶらあげ	ほうれんそう にんじん こまつな だいこん オレンジ	こめ むぎ でんぶん あぶら じゃがいも さとう ごま	707 26.8	20.2 1.7
27	水	とりごぼうごはん	○	サケのパンこやき シャキツとあえ そらめ	ぎゅうにゅう とりにく サケ ツナ	ごぼう にんじん ほうれんそう パセリ きりぼしだいこん はくさい そらめ	こめ むぎ さとう パンこ ノンエッグマヨネーズ ごま	582 26.8	20.6 2.2
28	木	アサリのトマトソース スパゲティ	○	ぎゅうしゃぶサラダ こめこのマドレーヌ	ぎゅうにゅう あさり ぶたにく ぎゅうにく チーズ とうにゅう	たまねぎ しいたけ にんじん トマト パセリ キャベツ キュウリ コーン にんにく	スパゲティ あぶら デミグラスソース こめこ マーガリン さとう	667 23.7	23.5 2.6
29	金	からっとごはん	○	ごしきあえ とうにゅういりみそしる マスカットゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご とうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ	えだまめ ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごま ゼリー	664 28	20.2 2.7

※材料の都合により、献立が変更になる場合があります。※太字の食材は佐倉市や周辺の市でとれたものを使用しています。



★★★ 1年生の給食が始まりました ★★★

4月10日より2～6年生、14日より1年生の給食が始まりました。

1年生開始の献立は、《シュガートースト・ポークビーンズ・ハムのマリネサラダ・牛乳》。給食当番は初日から白衣に着替え、丁寧に配膳することができました。また、当番以外の児童は、当番の仕事に興味をもった眼差しを向けつつも、行儀よく待ち、順番がきたらお盆をもって自分の給食を作ることができていました。食べている様子を見に行くと、「おいしいね!!」、「ほら、きれいに食べよう」など多くの児童が声をかけてくれますし、初めて食べる料理、苦手な食材でも、一口はチャレンジしてみる児童が多く、とても頼もしく感じています。ご家庭でもその日の給食について、話題にしていただけると幸いです。



先日のマチコミメールでご連絡いたしましたとおり、今年度小学校の給食費が無償化となります。給食費引き落としのため、銀行口座の登録を行っていただきましたが、今年度口座振替はありませんので、ご了承ください。
なお、無償化に伴ってご家庭にお願いする手続きはございません。

当月平均	637/26.8	19.3/2.1
学校給食摂取基準	650 21.1～32.5	14.4～21.6 2以下