

5がつのよていこんだてひょう

裏にレシピが あるよ! MANA TO

令和!	5年度	₹ May	0	وريد دراح		-6/6	10 C	U &		佐倉市立佐		校
日付	曜日	しゅしょく	牛乳	おかず		お も のしょくひん 骨をつくる	な ざ みどりいろ(体の調子を	のしょくひん		しょくひん	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
1	木	むぎごはん	0	コーンフレークチキン きりぼしだいこんのごまあえ さつまじる オレンジ	ー・・・ ぎゅうにゅう ツナ なまあげ	-	ほうれんそう きりぼしだい だいこん	にんじん	こめ ノンエッグマミ コーンフレーク	 むぎ ∃ネーズ ごま	666 30.5	19.1 1.96
		静岡県の郷土料理	╁	静岡県のおでん	ぎゅうにゅう		オレンジ だいこん	にんじん	さつまいも こめ	さとう	585	14.9
2	金	ごはん	TO	なっとうあえ おちゃプリン	がんも こんぷ	`さつまあげ ヾくろはんぺん	ほうれんそう	もやし	じゃがいも	プリン	25.5	2. 66
				シュウマイ	ぎゅうにゅう		のざわな	にんじん	こめ	むぎ	603	18.6
8	月	のざわなチャーハン	0	トックいりたまごスープ てづくりみかんゼリー	とりにく	たまご	ねぎ きくらげ えのきたけ	しいたけ こまつな みかん	あぶら シュウマイの? さとう	トック かわ ジュース	21.3	2.3
	.1.	4.49-911		サバのごまみそやき	ぎゅうにゅう みそ	サバ とりにく	きりぼしだい。 しいたけ		こめ ごま	シュ ス むぎ さとう	685	23. 2
9	火	むぎごはん	0	きりぼしだいこんのにもの キャベツのみそしる	あぶらあげ	なまあげ	えのきたけ		あぶら		30.6	2. 52
☆☆☆ 十日市・学校集金口座振替日です 残高の確認をお願いします ☆☆☆ (*********************************												
10	水	まめいりドライ		フレンチサラダ 🖣 朝ベジメニュー	ミックスビー	がたにく シズ ハム	たまねぎ ピーマン	にんじん ショウガ	こめ カレールゥ	むぎ あぶら	679	18.1
		カレーライス		ヨーグルト	ヨーグルト		キャベツ コーン	キュウリ レーズン			27.4	1.81
11	+	- / \ = / / / / / / / / / / / / / / / / /		コーンチャウダー	ぎゅうにゅう ひじき	ベーコン	たまねぎ チンゲンサイ	にんじん コーン	パン じゃがいも	こめこ マーガリン	601	22.9
11	木	こくとうしょくパン		ひじきのマリネ いも・かぼチップス				だいこん	なまクリーム		18.2	2. 45
10		4年生がサヤだしに初挑戦		じゃがいものそぼろに おろしあえ	ぎゅうにゅう じゃこ	ぶたにく	グリンピース にんじん	たまねぎ きぬさや	こめ あぶら	じゃがいも さとう	586	12.4
12	金	ピースごはん	0	おろしあえ とうにゅうパンナコッタ	0 1 2		こまつな もやし	キャベツショウガ	パンナコッタ		21	2.77
4.5				サケのパンこやき	ぎゅうにゅう サケ	・エビ ツナ	たまねぎ ピーマン	にんじん パセリ	こめ マーガリン	むぎ あぶら	640	25.6
15	月	エビピラフ	0	グリーンサラダ ジューシーフルーツ		,,	ほうれんそう ジューシーフル	コーン	ノンエッグマ! パンこ	ヨネーズ	26.5	2. 03
				レバーとポテトのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく	レバー なると	ほうれんそう にんじん		こめ でんぷん	むぎ さとう	717	23. 2
16	火	むぎごはん		しらたまじる かたぬきレアチーズ	あぶらあげ	レアチーズ	こまつな	ねぎ	ごま しらたま	じゃがいも でんぷん	26.8	2.07
				とうふのミートグラタン	ぎゅうにゅう とうふ	がたにく チーズ	たまねぎ ピーマン	にんじん トマト	パン ごま	あぶら ゼリー	560	21.5
17	水	テーノルロールバン		きりぼしだいこんのサラダ ミニぶどうゼリー	かまぼこ	, ,	きりぼしだい。 キャベツ	こんし キュウリ			23.9	1. 93
10		50/ 10/		こめこのみそすいとんじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ	ぶたにく とうにゅう	にんじん ねぎ	しいたけ こまつな	こめ さとう	むぎ こむぎこ	720	22.3
18	木	ぶたどん	0	だいずのカリカリあげ	だいず みそ	あおのり	はくさい ほうれんそう	ごぼう	こめこ さとう	あぶら	32.3	2.34
10	_	4.4"-"11.		ジャーチャンどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく	なまあげ みそ	たまねぎ ねぎ	しいたけ にんじん	こめ さとう	むぎ あぶら	621	18.5
19	金	むぎごはん	0	キュウリのたたきづけ	くらげ		ショウガ そらまめ	キュウリ	じゃがいも	ごま	28.2	2.07
				☆☆☆ 学校集金口座再振替		残高の確認を	お願いしまる					
22	月	そぼろごはん		あつあげのみそでんがく せんべいじる	ぎゅうにゅう なまあげ	とりにく みそ		にら だいこん	こめ あぶら	むぎ さとう	700	23.9
		C18-7C1870		バナナ	あぶらあげ たまご	ちくわ ぶたにく	こまつな ねぎ	にんじん バナナ	ごま せんべい	さといも でんぷん	34.4	2. 74
22	עוי	あさりのトマト		まめまめサラダ 本の世界より	ぎゅうにゅう あさり	ぶたにく チーズ	たまねぎ トマト	にんじん しいたけ	スパゲティ デミソース	あぶら マーガリン	654	22.3
23	火	ソーススパゲティ		ルルとララのカップケーキ 🏻 🌉	ツナ ミックスビー	とうにゅう ンズ	パセリ キュウリ	コーン キャベツ	ノンエッグマ: むしパンミッ・		26.6	2. 28
24		明日の運動会応援メニュー		おかかサラダ	ぎゅうにゅう たまご	がたにく かつおぶし	たまねぎ しいたけ	にんじん キャベツ	こめ パンこ	むぎ あぶら	681	19.4
24	水、	かつどん 🥤		とうにゅうプリン			ほうれんそう		こむぎこ ごま	さとう プリン	29.4	2. 13
2.5	+	N hos = 72		みそドレッシングサラダ 🌨 🤷	ぎゅうにゅう みそ	ぎゅうにく	たまねぎ しめじ にんに	にんじん こく もやし	こめ むぎ ハヤシルゥ	じゃがいも マーガリン	716	17.9
25	木	ハヤシライス	0	フルーツしらたま			キャベツ バナナ もも	キュウリ	デミソース	あぶら	22.2	1.97
	_			カレイのにつけ	ぎゅうにゅう あぶらあげ	カレイ みそ	こまつな だいこん	キャベツ ねぎ	こめ でんぷん	<u> </u>	598	13.3
26	金	ごはん	0	こぎつねあえ だいこんのみそしる かじゅうグミ	なまあげ	わかめ	えのきたけ	,C	グミ	25	29.5	2.69
2.5		ネギしお	1_	つぼづけあえ	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく たまご	たまねぎ きくらげ	もやし ねぎ にんじん	こめ でんぷん	 むぎ ごま	554	14.6
29	月	ぶたにくどん	0	スーミータン		,c&C	ニラ つぼづけ		あぶら	_ 5	24.6	2. 08
			1_	アジのなんばんづけ	ぎゅうにゅう アジ	とりにく	かんぴょう しいたけ	 にんじん えだまめ	こめ あぶら	むぎ さとう	661	19.6
30	火	かんぴょうごはん	0	いそあえ ごまだんご	, ,	v)-)	りんご	たまねぎ もやし	めから でんぷん しらたま	ごま	26.9	2. 24
				チリコンカンスープ	ぎゅうにゅう		たまねぎ	にんじん	パン	ごま マーガリン	647	30.1
31	水	セサミトースト	0	てつちょきんサラダ	だいず ハム	ひじき	トマト パセリ キュ ウリ	ほうれんそう	あぶら	じゃがいも	26. 2	2.64
<u>※材</u>	<u>料</u> の都								ノンエッグマ? 当月平均	コケー人	642/26.6	
	※5月は「ルルとララのカップケーキ」より、「カップケーキ」を作ります。色鮮やかな、旬の〇〇〇〇を使います。お楽しみに。								学校給食摂取基準		650	14.4~
	◇◇◇「第3子以降学校給食補助金」についてのご案内◇◇◇ 柱養する子が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								于似而良损机	X 空 干	21.1~ 32.5	21.6 2以下

◆◇◆・第3子以降字校結良補助金」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・扶養確認証明書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付いたしますので、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。