



## 5がつのよていにんだてひょう

裏にレシピがあるよ！



佐倉市立佐倉小学校

| 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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g)<br>食塩相当量<br>(g) |                  |
|----------------------------------------------------------------------------|----|---------------------|----|-----------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------|------------------|
|                                                                            |    |                     |    |                                         | あかいろのしょくひん                                     | みどりいろのしょくひん                                              | きいろのしょくひん                                    |                                 |                           |                  |
|                                                                            |    |                     |    |                                         | 血・肉・骨をつくる                                      | 体の調子をととのえる                                               | 熱・力のもとになる                                    |                                 |                           |                  |
| 1                                                                          | 木  | たけのこごはん             | ○  | カツオのオレンジソースに<br>キャベツのあえもの<br>ミニミニかしわもち  | ぎゅうにゅう カツオ<br>あぶらあげ かつおぶし<br>とりにく              | たけのこ にんじん<br>キャベツ キュウリ<br>ねぎ しょうが                        | こめ さとう<br>オレンジジュース ごま<br>かしわもち               | 640                             | 13.9                      |                  |
|                                                                            |    |                     |    |                                         |                                                |                                                          |                                              | 30.7                            | 2.47                      |                  |
| 2                                                                          | 金  | ハヤシライス              | ○  | きりぼしだいこんのサラダ<br>はちみつレモンゼリー              | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>かまぼこ                            | たまねぎ にんじん<br>にんにく しめじ<br>トマト きりぼしだいこん<br>キャベツ キュウリ       | こめ むぎ<br>あぶら じゃがいも<br>マーガリン<br>ゼリー           | 682                             | 16.7                      |                  |
|                                                                            |    |                     |    |                                         |                                                |                                                          |                                              | 21.6                            | 1.88                      |                  |
| 7                                                                          | 水  | むぎごはん               | ○  | だいこんととりにくのにももの<br>ほうれんそうのいそあえ<br>ごまだんご  | ぎゅうにゅう とりにく<br>ちくわ みそ<br>のり                    | だいこん にんじん<br>しょうが いんげん<br>ごまつな はくさい                      | こめ むぎ<br>あぶら さとう<br>しらたま ごま                  | 637                             | 15.9                      |                  |
|                                                                            |    |                     |    |                                         |                                                |                                                          |                                              | 23.2                            | 1.93                      |                  |
| 8                                                                          | 木  | ぶたやきにくどん            | ○  | とうふとコーンのスープ<br>だいずのかりかりあげ               | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>みそ とりにく<br>とうふ だいず<br>あおのり      | たまねぎ にんじん<br>もやし にら<br>コーン ほうれんそう<br>にんにく                | こめ むぎ<br>あぶら はちみつ<br>ごま                      | 637                             | 19                        |                  |
|                                                                            |    |                     |    |                                         |                                                |                                                          |                                              | 31.2                            | 2.11                      |                  |
| 9                                                                          | 金  | テーブルロールパン           | ○  | とうふのミートグラタン<br>ひじきのマリネ<br>ヨーグルト         | ぎゅうにゅう とうふ<br>ぶたにく ひじき<br>チーズ ヨーグルト            | たまねぎ にんじん<br>ピーマン トマト<br>キュウリ                            | パン さとう<br>あぶら                                | 614                             | 24.2                      |                  |
|                                                                            |    |                     |    |                                         |                                                |                                                          |                                              | 26.4                            | 2.34                      |                  |
| 12                                                                         | 月  | ★★★ 学校集金口座振替日 ★★★   |    |                                         |                                                |                                                          |                                              |                                 |                           |                  |
|                                                                            |    | むぎごはん               | ○  | シュウマイ<br>チンジャオロースー<br>スーミータン            | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりにく たまご                        | ピーマン たけのこ<br>しいたけ にんにく<br>しょうが コーン                       | こめ むぎ<br>あぶら でんぱん<br>さとう シュウマイ               | 588                             | 16.6                      |                  |
|                                                                            |    |                     |    |                                         |                                                |                                                          |                                              | 25.3                            | 1.97                      |                  |
| 13                                                                         | 火  | からっとごはん             | ○  | キャベツのおひたし<br>さつまじる<br>マスカットゼリー          | ぎゅうにゅう とりにく<br>ツナ ぶたにく<br>みそ なまあげ              | えだまめ にんじん<br>ごぼう だいこん<br>ねぎ ごまつな                         | こめ むぎ<br>あぶら ごま<br>さとう でんぱん<br>さつまいも         | 667                             | 19.2                      |                  |
|                                                                            |    |                     |    |                                         |                                                |                                                          |                                              | 25.1                            | 2.59                      |                  |
| 14                                                                         | 水  | むぎごはん               | ○  | サバのごまみそやき<br>きりぼしだいこんのにももの<br>そうめんじる    | ぎゅうにゅう サバ<br>みそ とりにく<br>あぶらあげ なまあげ<br>ちくわ      | きりぼしだいこん にんじん<br>しいたけ だいこん<br>ごまつな ねぎ                    | こめ むぎ<br>ごま さとう<br>あぶら そうめん                  | 698                             | 22.7                      |                  |
|                                                                            |    |                     |    |                                         |                                                |                                                          |                                              | 32.8                            | 2.5                       |                  |
| 15                                                                         | 木  | きなこあげパン             | ○  | チリコンカンスープ<br>グリーンサラダ                    | ぎゅうにゅう きなこ<br>だいず ぶたにく<br>ツナ                   | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム トマト<br>パセリ ほうれんそう<br>コーン            | パン さとう<br>あぶら マーガリン<br>じゃがいも                 | 654                             | 24.9                      |                  |
|                                                                            |    |                     |    |                                         |                                                |                                                          |                                              | 28.6                            | 2.56                      |                  |
| 16                                                                         | 金  | むぎごはん               | ○  | ジャーチャンとうふ<br>キュウリのもやしのあえもの<br>ジューシーフルーツ | ぎゅうにゅう なまあげ<br>ぶたにく みそ<br>とりにく                 | たまねぎ にんじん<br>しいたけ ねぎ もやし<br>キュウリ しょうが<br>ジューシーフルーツ       | こめ むぎ<br>あぶら さとう<br>じゃがいも                    | 608                             | 18                        |                  |
|                                                                            |    |                     |    |                                         |                                                |                                                          |                                              | 26.1                            | 2.09                      |                  |
| 19                                                                         | 月  | のざわなチャーハン           | ○  | レバーとだいずのケチャップあえ<br>トックいりたまごスープ          | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりレバー とりにく<br>たまご だいず           | にんじん のざわな<br>ねぎ きくらげ<br>しいたけ ごまつな<br>にんにく                | こめ むぎ<br>でんぱん あぶら<br>さとう トック                 | 614                             | 20.6                      |                  |
|                                                                            |    |                     |    |                                         |                                                |                                                          |                                              | 25.1                            | 2.62                      |                  |
| 20                                                                         | 火  | ★★★ 学校集金再口座振替日 ★★★  |    |                                         |                                                |                                                          |                                              |                                 |                           |                  |
|                                                                            |    | セルフハンバーガー           | ○  | かぼちゃのこめこシチュー<br>バナナ                     | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>おから とうにゅう<br>チーズ                | たまねぎ にんじん<br>キャベツ かぼちゃ<br>しめじ バナナ                        | パン パンこ<br>あぶら こめこ<br>マーガリン                   | 620                             | 19.7                      |                  |
|                                                                            |    |                     |    |                                         |                                                |                                                          |                                              | 30.5                            | 2.36                      |                  |
| 21                                                                         | 水  | 群馬県献立<br>むぎごはん      | ○  | マスのしおこうじやき<br>上州きんぴら<br>みそおきりこみ         | ぎゅうにゅう マス<br>ぶたにく とうにゅう<br>あぶらあげ みそ            | ごぼう にんじん<br>はくさい ごまつな<br>ねぎ                              | こめ むぎ<br>こめこ むぎこ<br>さとう あぶら<br>ごま さといも       | 662                             | 19.6                      |                  |
|                                                                            |    |                     |    |                                         |                                                |                                                          |                                              | 30                              | 2.33                      |                  |
| 22                                                                         | 木  | むぎごはん               | ○  | こうやどうふのあげに<br>おろしあえ<br>そらめめ             | ぎゅうにゅう とりにく<br>こうやどうふ じゃこ                      | にんじん ピーマン<br>だいこん ねぎ<br>ごまつな キャベツ<br>もやし そらめめ            | こめ むぎ<br>でんぱん あぶら<br>さつまいも ごま                | 633                             | 18.2                      |                  |
|                                                                            |    |                     |    |                                         |                                                |                                                          |                                              | 24.3                            | 1.5                       |                  |
| 23                                                                         | 金  | エビピラフ               | ○  | ジャガイモのチーズやき<br>ほうれんそうのわふうサラダ<br>アセロラゼリー | ぎゅうにゅう エビ<br>ベーコン チーズ<br>とりにく わかめ              | たまねぎ にんじん<br>ピーマン ほうれんそう<br>キュウリ                         | こめ むぎ<br>マーガリン じゃがいも<br>ゼリー                  | 625                             | 18.4                      |                  |
|                                                                            |    |                     |    |                                         |                                                |                                                          |                                              | 21.3                            | 2.04                      |                  |
| 26                                                                         | 月  | あさりのトマト<br>ソーススパゲティ | ○  | まめまめサラダ<br>ルルとララのカップケーキ                 | ぎゅうにゅう あさり<br>チーズ ぶたにく<br>ミックスビーンズ ツナ<br>とうにゅう | たまねぎ にんじん<br>しいたけ トマト<br>パセリ キャベツ<br>キュウリ コーン            | スパゲティ あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ<br>むしパンミックス<br>マーガリン | 655                             | 22.1                      |                  |
|                                                                            |    |                     |    |                                         |                                                |                                                          |                                              | 24.6                            | 2.63                      |                  |
| 27                                                                         | 火  | あおなごはん              | ○  | あつあげのそぼろあんかけ<br>みそしらたまじる<br>オレンジ        | ぎゅうにゅう なまあげ<br>とりにく みそ<br>ぶたにく あぶらあげ           | だいこんのは しょうが<br>だいこん にんじん<br>ごまつな ねぎ<br>オレンジ              | こめ むぎ<br>ごま でんぱん<br>さとう しらたま<br>さといも         | 665                             | 21.3                      |                  |
|                                                                            |    |                     |    |                                         |                                                |                                                          |                                              | 29                              | 2.57                      |                  |
| 28                                                                         | 水  | メンチカツ<br>カレーライス     | ○  | ツナともやしのサラダ<br>ミニぶどうゼリー                  | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とうにゅう ツナ                        | たまねぎ にんじん<br>トマト もやし<br>ほうれんそう コーン                       | こめ むぎ<br>じゃがいも カレールウ<br>あぶら ゼリー              | 716                             | 25.7                      |                  |
|                                                                            |    |                     |    |                                         |                                                |                                                          |                                              | 21.8                            | 1.61                      |                  |
| 29                                                                         | 木  | 運動会<br>むぎごはん        | ○  | ピリからにくじゃが<br>しおこうじなっとうあえ<br>わらびもち       | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>なっとう じゃこ<br>かつおぶし のり<br>きなこ     | たまねぎ にんじん<br>きぬさや はくさいキムチ<br>ほうれんそう はくさい<br>きりぼしだいこん はねぎ | こめ むぎ<br>さとう あぶら<br>じゃがいも わらびもち              | 679                             | 17.2                      |                  |
|                                                                            |    |                     |    |                                         |                                                |                                                          |                                              | 22.1                            | 1.81                      |                  |
| 30                                                                         | 金  | イワシの<br>かばやきどん      | ○  | あちゃらづけ<br>キャベツのみそしる                     | ぎゅうにゅう イワシ<br>なまあげ みそ                          | だいこん にんじん<br>キュウリ しょうが<br>キャベツ えのきたけ                     | こめ むぎ<br>でんぱん ごま<br>あぶら さとう                  | 640                             | 22                        |                  |
|                                                                            |    |                     |    |                                         |                                                |                                                          |                                              | 26.6                            | 2.3                       |                  |
| ※材料の都合により、献立が変更になる場合があります。                                                 |    |                     |    |                                         |                                                |                                                          |                                              | 当月平均                            | 646/26.3                  | 19.7/2.21        |
| ※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。                                             |    |                     |    |                                         |                                                |                                                          |                                              | 学校給食摂取基準                        | 650<br>21.1～32.5          | 14.4～21.6<br>2以下 |
| ※今年度も図書館司書の若狭先生と共に、図書室の本に載っている料理を給食に出していきます。                               |    |                     |    |                                         |                                                |                                                          |                                              |                                 |                           |                  |
| 26日は「ルルとララのカップケーキ」より、旬のある食材を使ったオレンジ色の「カップケーキ」を作ります。                        |    |                     |    |                                         |                                                |                                                          |                                              |                                 |                           |                  |
| ある食材とはなんでしょう？ 正解は給食時間にお知らせします。お楽しみに。                                       |    |                     |    |                                         |                                                |                                                          |                                              |                                 |                           |                  |
| ※今年度も佐倉市による第3子以降学校給食費補助事業が実施されます。裏面に詳細が載っていますので、よくお読みいただき6月以降に申請をお願いいたします。 |    |                     |    |                                         |                                                |                                                          |                                              |                                 |                           |                  |

