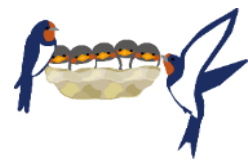




5月 こんだてよていひょう (家庭数配付)



☆こんげつのもくひょう：しょくじのマナーについてかんがえよう☆

2026年 May (皐月)

佐倉市立内郷小学校

ひにち	ようび	しゅしょく	おかず	おもなざいりょうとはたらき					えいようか		
				エネルギーのもとになる たんすいかぶつ	からだをつくるもとになる しじつ	からだのちょうしをととのえる たんぱくしつ	からだのちょうしをととのえる むきしつ (カルシウム)	からだのちょうしをととのえる ビタミン・むきしつ	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)	しじつ (g) 食塩相当量 (g)	
5月2日は八十八夜(はちじゅうはちや)・新茶の季節です											
1	金	☆ドライカレー (ごはん)	やさいスープ まっちゃんミルクゼリー	こめ さとう じゃがいも	あぶら なまクリーム	ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう しょうが たまねぎ キャベツ	にんにく にんじん セロリ ぶどう コーン パセリ トマト ビーマン キャベツ ほうれんそう	652	17.5	
4	月	みどりの日(おやすみ)									
5	火	こどもの日(おやすみ)									
6	水	ふいかえきゅうじつ(おやすみ)									
こどもの日(おやすみ)											
7	木	ごはん	かつおフライ (ソース) わかたけじる よもぎだんご チーズいりおひたし	こめ パンこ さとう	あぶら	かつお とうふ かつおぶし きなこ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	たけのこ にんじん	668	19.7	
8	金	スパゲッティ あさりソース	グリーンサラダ てづくりアップルパイ のむヨーグルト	こめ さとう パイきじ	あぶら	ふたにく ハム あさり	ヨーグルト チーズ	にんにく たまねぎ にんじん コーン しいたけ パセリ ブロッコリー カリフラワー きゅうり キャベツ	644	17.9	
11	月	キムチチャーハン	たけのこしゅうまい ナムル ひとくちレモンゼリー ちゅうかふうコーンスープ	こめ さとう かたくりこ ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	ふたにく とりこ たまご	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく えだまめ はくさい だいずもやし にんじん こまつな コーン きくらげ なら	627	20.3	
12	火	ごはん (ふりかけ)	ラッキーにんじんコロケ (ソース) みそしる たくあんあえ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら ごま	ふたにく みそ あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり だいこん	641	17.9	
13	水	ぶたどん (ごはん)	ぶたにくのみそやき いものこじる キャベツのごまあえ	こめ さとう	あぶら	ふたにく みそ あぶらあげ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう だいこん しょうが こまつな みかん ねぎ	683	22.8	
14	木	ごはん	ハンバーグデミグラスソース イタリアンスープ コールスローサラダ ひとくちアセロラゼリー	こめ パンこ さとう ゼリー	あぶら	ふたにく たまご ベーコン ハム	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ えのきたけ キャベツ ほうれんそう きゅうり コーン にんじん	643	21.1	
15	金	ごはん	2年生・そらまめのさやむき(予定) さばのカレーやき にくじゃが いそかあえ ゆでそらまめ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	さば ふたにく のり	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり キャベツ こまつな さやいんげん そらまめ	691	20.9	
18	月	ごはん	ぶたにくのみそやき いものこじる キャベツのごまあえ	こめ さとう いもち	ごまあぶら ごま	ふたにく みそ とりこ	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん だいこん こまつな きゅうり もやし キャベツ ねぎ	616	20.3	
19	火	ハヤシライス (むぎごはん)	チーズいりサラダ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	ふたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ	651	19.3	
20	水	ごはん	あじフライ (ソース) とんじる キャベツのパリポリづけ	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	あじ ふたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごぼう だいこん にんじん しいたけ えのきたけ キャベツ きゅうり ねぎ	614	21.3	
21	木	オープンスクールじゅぎょうさんかん・ひきわたしくんれん(きゅうしよくなし)									
22	金	しょくパン (チョコクリーム)	グラタン ABCスープ ひとくちぶどうゼリー	パン マカロニ じゃがいも ゼリー こむぎこ パンこ	チョコクリーム あぶら バター	ハム ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ ブロッコリー にんじん カリフラワー キャベツ コーン しめじ	687	24.2	
25	月	マーボーあつあげどん (むぎごはん)	ちゅうかふうごまサラダ ラムネゼリー	こめ ゼリー かたくりこ むぎ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ふたにく みそ あつあげ とりこ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん しいたけ なら ねぎ きゅうり キャベツ	662	19.7	
26	火	ごはん	あかうおのハーブやき けんちんじる オレンジゼリー なっとうあえ ← 5月の朝ベジ!	こめ かたくりこ ゼリー	あぶら ごまあぶら	あかうお とうふ とりこ なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん だいこん ねぎ こまつな キャベツ	587	15.2	
27	水	さんさいうどん	3年生しないめくり やきとりふういため ツナのスタミナサラダ てづくりあんパン	うどん さとう かたくりこ パンきじ あん	あぶら ごまあぶら ごま	とりこ あぶらあげ ツナ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん しいたけ しめじ たけのこ みすな なめこ わらび やまうど ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	713	30.3	
28	木	ごはん	ヤンニョムチキン ちゅうかスープ チーズ きりぼしだいこんのナムル	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	ふたにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんにく にんじん たまねぎ コーン しめじ なら キャベツ きゅうり だいこん	682	25.8	
29	金	さんしょくそぼろどん (ごはん)	さつまじる きゅうりのなんばんづけ ひとくちミルクプリン	こめ さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら	たまご みそ ふたにく	ぎゅうにゅう	しょうが えだまめ にんじん ごぼう だいこん しいたけ こまつな きゅうり ねぎ	612	17.7	

※ 食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
☆ 使用食材の中で太字になっているものは、佐倉市やその周辺でとれたものです。

食事でエネルギーや栄養を しっかりとりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



☆4月のラッキーさん☆
6年1組
女子 さん
でした!
1日(金)にリクエストしたものが出ます♪
おたのしみ!

学校給食摂取基準	650	18.1
当月平均	26.8	2.0
	651	20.7
	25.9	2.5

※たんぱく質の基準値は
摂取エネルギーの13~20%です。
※脂質の基準値は摂取
エネルギーの20~30%です。

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質 カルシウム

筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物 ビタミンB群・C 鉄

エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

学校のない日も「朝ごはん」「朝ベジ」「牛乳」をしっかりとろう!

端午の節句

端午の節句は、男の子の成長を祝う行事です。こいのぼりや、武者人形を飾ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにとの願いが込められています。ちまきは、古代中国から伝わったものです。

田植えの季節です

5月は「さつき」と呼ばれます。これは田植えが始まる時期なので「早苗月」「小苗月」が略されたという説があります。米づくりは大変な作業です。毎日感謝して食べましょう。