



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☆



2025年 May（皐月）

佐倉市立内郷小学校

ひ に ち	よ う び	お も な ざ い り ょう と は た ら き	しゅしよく	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		からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)	ししつ (g) 食塩相当量 (g)
					たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ (カルシウム)	ビタミン・むきしつ		
1	木	○	八十八夜(はちじゅうはちや)・新茶の季節です		パン	なまクリーム	ハム	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん こまつな だいこん キャベツ きゅうり ブロッコリー カリフラワー にんにく レモン	672	25.6
			ロールトースト (ハムチーズ)	ポトフ せいようやさいのマリネサラダ まっちゃミルクかん	じゃがいも さとう		ベーコン				26.1
2	金	○	こどもの日(たんのせつ)こんだて		こめ さとう	あぶら	かつお	ぎゅうにゅう	たけのこ キャベツ こまつな	660	20.7
			ごはん	かつおフライ(ソース) わかたけじる いそかあえ かしわもち	パンこ かたくりこ かしわもち		とうふ たまご のり	にんじん きゅうり	23.6	2.2	
5	月		こどもの日(おやすみ)								
6	火		こどもの日・ふいかえきゅうじつ(おやすみ)								
7	水	○	チキンライス	とりのしおこうじハーブやき はるやさいのこめこチャウダー ひとくちアセロラゼリー	こめ こめこ じゃがいも ゼリー	バター あぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース グリーンアスパラガス	660	20.9
8	木	○	☆4・5月分給食費(10,000円+手数料10円/件)口座振替日です。口座の残高確認をお願いします☆								
			マーボーあつあげどん (むぎごはん)	いもどりのナムル あおりんごグミ	こめ むぎ かたくりこ さとう グミ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん しいたけ にら ねぎ もやし キャベツ	654	19.2
9	金	○	ごはん	ラッキーにんじんコロッケ(ソース) かきたまじる おかかサラダ	こめ さとう じゃがいも パンこ かたくりこ	あぶら ごま	ぶたにく たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん しめじ こまつな キャベツ にんじん	638	20.0
12	月	○	さんしょくそぼろどん (ごはん)	さつまじる キャベツとたくあんのパリポリづけ	こめ さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ たまご あつあげ	ぎゅうにゅう	しょうが えだまめ ごぼう にんじん だいこん しいたけ こまつな キャベツ きゅうり	614	18.2
13	火	○	ガーリックライス	とりにくのトマトに ひじきのマリネ かわちばんかん	こめ むぎ じゃがいも さとう	バター あぶら	とりにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんにく コーン にんじん パセリ たまねぎ セロリ トマト きゅうり かわちばんかん	646	22.5
14	水	○	ポークカレー (むぎごはん)	部会陸上競技大会 5月の朝ベジ! コールスローサラダ ぎゅうにゅうかんてん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン パイン	680	19.9
15	木	○	キムチチャーハン	はるまき ちゅうかふうコーンスープ きりぼしだいこんのナムル	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく たまご ハム	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん ねぎ キャベツ はくさい たけのこ きゅうり コーン きくらげ こまつな だいこん にら	689	26.7
16	金	○	ごはん	2年・空豆のさやむき(予定) としょいんかい よみきかせ まつかぜやき みそしる なっとうあえ そらまめ	こめ パンこ さとう	ごま	とりにく みそ ぶたにく なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう あおさ わかめ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん しょうが えのきたけ こまつな キャベツ そらまめ	585	14.2
19	月	○	ラッキーさんのリクエストこんだて(☆じるし)・給食費再振替日です。8日に振替できなかったご家庭は口座への入金を忘れずにお願いいたします。								
20	火	○	クリームスパゲッティ	チーズいりサラダ ☆にんじんケーキ	スパゲッティ こむぎこ さとう こめこ	バター あぶら	ベーコン ハム えび いか あさり たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン ほうれんそう キャベツ きゅうり	683	23.1
			ごはん	さばみそに すいとんじる こんにゃくのソテー りんごゼリー	こめ さとう こむぎこ ゼリー	ごまあぶら あぶら	さば ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ しょうが	680	21.4
21	水	○	ぶたプルコギどん (むぎごはん)	はるさめとたまごのスープ もやしときのこのちゅうかあえ	こめ むぎ さとう はるさめ	ごま あぶら ごまあぶら	ぶたにく ハム あつあげ たまご	ぎゅうにゅう	ねぎ にんにく たまねぎ にんじん にら しいたけ チンゲンサイ しめじ ねぎ えのきたけ もやし きゅうり	652	20.8
22	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(きゅうしょくなし)								
23	金	○	ツナマヨコーン トースト	ポークビーンズ フルーツポンチ	パン さとう じゃがいも ゼリー	マヨネーズ	ツナ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	コーン たまねぎ パセリ にんにく にんじん トマト グリンピース パイン もも	731	28.7
26	月	○	ねぎしおぶたどん (ごはん)	みそワントンスープ ちゅうかふうサラダ	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんにく ねぎ もやし レモン キャベツ はねぎ しょうが にんじん きゅうり えのきたけ チンゲンサイ にら	647	19.9
27	火	○	さんさいうどん	とりのからあげ スタミナサラダ バナナ	うどん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん しいたけ にんにく パナナ しめじ たけのこ えのき なめこ きゅうり わらび うど ねぎ こまつな キャベツ	623	30.5
28	水	○	3年生市内巡り やきカレーパン	イタリアンスープ グリーンサラダ ヨーグルト	パン こむぎこ さとう	あぶら	ぶたにく ツナ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん パセリ コーン こまつな ブロッコリー キャベツ きゅうり	595	25.3
29	木	○	ごはん	さけのマヨネーズやき けんちんじる むげんピーマン ひとくちミルクプリン	こめ パンこ じゃがいも	マヨネーズ ごまあぶら ごま	さけ ツナ とりにく とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ だいこん ねぎ こまつな ピーマン パプリカ	635	25.1
30	金	○	ごはん	とりつくね しんじゃがのそぼろに たくあんあえ	こめ さとう パンこ じゃがいも	ごま かたくりこ	とりにく たまご かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき こんぶ	たまねぎ にんじん しょうが しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり だいこん	661	18.6

※ 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。

「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、毎年、申請書・扶養確認書類などの提出が必要となります。
申請書類は、6月頃に配付する予定です。
【問い合わせ先】佐倉市教育委員会指導課 電話043-484-6193



☆4月のラッキーさん☆



5年1組
女子 さん
でした！
19日(月)にリクエストした
ものが出ます♪
おたのしみに！



学校のない日も「朝ごはん」「朝ベジ」「牛乳」をしっかりとろう！

学校給食摂取基準	650	18.1
	26.8	2.0
当月平均	652	22.1
	26.9	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。



朝ベジレシピ



給食レシピで朝ベジ♪

コールスローサラダ

<材料4人分>

キャベツ (5mm幅たんざく切り)	180 g
きゅうり(太めのせん切り)	小さめ1本
にんじん (せん切り)	中1/2～1/3本
コーン缶(汁を切る)	大さじ山もり2杯
ロースハム(せん切り)	50g
☆油	大さじ2
☆酢	大さじ1
☆さとう	小さじ1
☆食塩	小さじ1
☆こしょう	少々



冷蔵庫で保管すると、2～3日はもちます。

<作り方>

- ①鍋に湯をわかし、にんじん、キャベツ、きゅうりをさっとゆでて水にとって冷ましたあと、水気をよくしぼっておく。
- ②☆印の調味料を合わせてよく溶かし、ドレッシングを作る。
- ③ボールに①、ハム、コーン、①を加え、②のドレッシングを加えてよく混ぜる。

- * 野菜の種類はお好みで変えていただいて結構です。
- * 調味料はお好みで調節してください。