



# 5月のよていこんだてひょう

令和4年度

佐倉市立印南小学校

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て		お も な ぎ い り ょう			え い よ う か	
		し ゅ し ょ く	お か ず ・ デ ザ ー ト	か ら だ を つ く る (あ か)	か ら だ の ち ょ う し を と の え る (み ど り)	ね つ や ち か ら の も と に な る (き い ろ)	エ ネ ル ギ ー (kcal)	し つ (g)
2	月	5日は端午の節句 たけのこ ごはん	かつおのさらさあげ きゅうりとキャベツのごまずあえ ミニかしわもち	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつお	たけのこ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら ごま かしわもち	601 30.8	15.3 1.7
6	金	もずくどん	キムチスープ おふラスク	ぎゅうにゅう とりにく もずく だいず ぶたにく わかめ とうふ	たまねぎ にんじん ピーマン コーン はくさい だいこん なら ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ トック ふ とうにゅうバター	651 27.9	19.2 2.2
9	月	むぎごはん	コーンフレークチキン きりぼしだいこんのサラダ かぶのみそしる ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ハム とうふ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり キャベツ かぶ こまつな	こめ むぎ コーンフレーク パンこ さとう ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ ゼリー	609 28.7	18.8 2.4
10	火	はちみつ レモントースト	ポークビーンズ ツナともやしのサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん トマト パセリ もやし ほうれんそう コーン	パン マーガリン さとう はちみつ あぶら じゃがいも	619 26.1	24.5 2.6
11	水	ねぎしお ぶたにくどん	あげぎょうざ バンサンスー かたぬきいちごレアチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ たまご	にんじん ねぎ もやし きくらげ なら キャベツ きゅうり	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら あぶら はるさめ ごま さとう	661 25.9	24.6 1.9
12	木	宮城県 の郷土料理 むぎごはん	メバルのうめみそやき ささかまサラダ おくずかけ ずんだしらたま	ぎゅうにゅう メバル あぶらあげ ささかま みそ	にんじん だいこん ごぼう うめぼし いんげん しいたけ セロリ こまつな きゅうり キャベツ えだまめ	こめ むぎ さとう あぶら さといも しらたき そうめん かたくりこ しらたま	655 27.9	17.2 2.3
13	金	ひじきごはん	レバーとポテトのあえもの わかたけじる かわちばんかん	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ だいず ぶたレバー わかめ とうふ	にんじん れんこん えだまめ ほうれんそう たけのこ きぬさや かわちばんかん	こめ さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	565 22.6	17.2 2.1
16	月	むぎごはん	なまあげのマーボーいため やきぶたときくらげのちゅうかあえ りんご	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	にんじん ねぎ しいたけ なら きくらげ もやし きゅうり りんご	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま	624 27.1	22.2 2.2
17	火	グリンピース ごはん	アジフライ とんじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう アジ ぶたにく とうふ みそ ヨーグルト	グリンピース にんじん だいこん ねぎ ごぼう こまつな	こめ むぎ あぶら パンこ さといも こんにやく	611 26.7	17.9 2.1
18	水	むぎごはん	みそだれやきにく かいそうサラダ さつまポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かまぼこ かいそう	キャベツ きゅうり にんじん	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら かたくりこ こんにやく さつまいも	646 26.8	22.2 2.0
19	木	きんぴら ごはん	さつまいものてんぷら ちゃんぽんスープ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なると うずらたまご	ごぼう にんじん いんげん こまつな はくさい たけのこ きくらげ ねぎ	こめ さとう あぶら しらたき ごま こむぎこ かたくりこ さつまいも ゼリー	640 20.6	21.1 2.0
20	金	スパゲティ ミートソース	げんきのでるサラダ てづくりまっちゃむしパン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ とうにゅう	たまねぎ にんじん セロリ トマト パセリ レタス きゅうり	スパゲティ こむぎこ あぶら ごまあぶら とうにゅうバター むしパンミックス あまなっとう	617 33.0	20.2 1.9
23	月	むぎごはん	ハニーマスタードチキン ごまじゃこサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ ぶたにく	キャベツ なのはな きゅうり はくさい たまねぎ こまつな にんじん	こめ むぎ はちみつ ごま ごまあぶら あぶら	592 29.6	18.0 2.4
24	火	ちゅうかどん	バンバンジーサラダ あんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび うずらたまご とりにく	たまねぎ にんじん はくさい きくらげ たけのこ きゅうり ほうれんそう もやし もも みかん パイン	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま さとう	664.0 29.5	19.4 2.2
25	水	むぎごはん	サケのねぎみそやき きりぼしだいこんのなっとうあえ ならたまじる かわちばんかん	ぎゅうにゅう サケ みそ なっとう かつおぶし たまご とうふ	ほうれんそう きりぼしだいこん にんじん えのきだけ なら ねぎ かわちばんかん	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら	580 31.8	17.4 2.0
26	木	チキン カレーライス	ひじきのマリネ ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ハム チーズ	たまねぎ にんじん りんご きゅうり	こめ むぎ じゃがいも カレールウ さとう あぶら ゼリー	670 23.7	20.4 2.4
27	金	むぎごはん	ちくわのいそべあげ なまあげとだいこんのもの おがわさんちのぞらめ	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり なまあげ とりにく	だいこん にんじん こまつな そらめめ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら しらたき さとう	601 24.7	20.1 2.2
30	月	むぎごはん	サバのスタミナやき やまといもいりとりだんごじる おちゃプリン	ぎゅうにゅう サバ とりにく とうふ	にんじん はねぎ しめじ だいこん こまつな りんご	こめ むぎ さとう ごまあぶら やまといも かたくりこ プリン	687 24.0	27.4 2.4
31	火	バンズパン	かぼちゃコロッケ キャベツのマリネ もずくスープ	ぎゅうにゅう しろはなまめ ぶたにく とうにゅう とうふ もずく	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ チンゲンサイ えのきだけ	パン あぶら パンこ こむぎこ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	593 21.6	24.6 2.6

### 今日の献立から

2日(月) 少し早いですが、5日の端午の節句にちなんで、デザートは柏餅を取り入れられました。今が旬の『たけのこ』や『かつお』もおいしいです！

12日(木) 今月の郷土料理は宮城県の『おくずかけ』と『ずんだ餅(白玉)』です。宮城県名産の『笹かま』もサラダに使います。

17日(火) 食育体験として、1年生がグリンピースのさやむきをします。

27日(金) 絵本『そらめくんのベッド』でおなじみの空豆を、食育体験で2年生がさやむきをします。グリンピースや空豆が苦手な子ども達も多いですが、食育体験をきっかけに好きになってほしいです。

学校給食摂取基準 (3. 4年生)	エネルギー	650kcal	1か月平均	625
	たんぱく質	26.8g		26.8
	脂質	18.1g		20.4
	食塩相当量	2.0g		2.2

※材料入荷などの都合により、予定献立を変更することがあります。ご了承ください。

### ～今月の地場産～

佐倉市産: 米、葉ねぎ、トマト、きゅうり、味噌  
さつま芋、空豆  
四街道産: きくらげ 八街産: 大根、人参

