



令和5年5月 予定こんだて表



※ 今月の給食目標 * 『清潔を心がけよう～正しい手洗いをしよう～』 令和5年度 佐倉市立千代田小学校

| ひ | ようび | こんだてめい | | | おもなざいりょう | | | 栄養価 (3・4年生) | | | | | | | | |
|----|-----|---------------------------------------|-----------------|---|---|---|---|--|-------------------------|------------------------|-------|------|-------|-----|-----|-----|
| | | 主食 | 主菜 | 副菜・デザート | あか | みどり | きいろ | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | 食塩相当量 | | | |
| | | | | | ち・にく・ほねをつくるはたらき | からだのちようしをととのえるはたらき | ねつ・ちからになるはたらき | kcal | g | g | mg | mg | g | | | |
| 1 | 月 | グリーンピースごはん | ぶたにくのバーベキューソース | やさいのうめあえ ひとくちみかんゼリー | ぶたにく ぎゅうにゅう | グリーンピース しょうが りんご レモンかじゅう キャベツ にんじん きゅうり こまつな だいこん うめ | こめ でんぶん あぶら さとう はちみつ ゼリー | 612 | 23.6 | 22.4 | 274 | 3.7 | 2.1 | | | |
| 2 | 火 | ***5日はこどもの日「こどもの日メニュー」*** | | | とりにく かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう | にんじん れんこん しいたけ かんぴょう さやえんどう にんにく しょうが たけのこ | こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら かしわもち | 681 | 27.0 | 17.7 | 289 | 1.6 | 2.9 | | | |
| 8 | 月 | 毎月、8のつく日は良い歯の日! | | | やきぶた ぶたにく みそ ぎゅうにゅう | こまつな ニら にんじん にんにく はくさいキムチ ピーマン キャベツ ながねぎ しょうが | こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん やまといも | 597 | 25.9 | 17.6 | 301 | 1.8 | 2.9 | | | |
| 9 | 火 | ごはん | さばのごまみそやき | いそあえ そらまめ ミルクずもち | サバ みそ きざみのり きなこ ぎゅうにゅう | こまつな えのきだけ にんじん そらまめ | こめ ごま さとう あぶら でんぶん くらざとう | 683 | 27.2 | 23.0 | 373 | 2.9 | 1.4 | | | |
| 10 | 水 | タコライス (むぎごはん・タコミート・ぱりぱりワンタン・ミニトマト) | | こふきいも あまなつ | ぶたにく チーズ ひよこまめ ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん ピーマン にんにく ミニトマト あまなつ | こめ むぎ あぶら ワンのかわ じゃがいも パター | 632 | 26.0 | 15.8 | 299 | 1.5 | 1.4 | | | |
| 11 | 木 | ごはん | とりにくのレモンしょうゆやき | なつとうあえ みそけんちんじる | とりにく しらすぼし かつおぶし とうふ みそ ぎゅうにゅう | しょうが レモンかじゅう ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう こまつな | こめ さとう なつとう あぶら こんにやく さといも | 631 | 30.1 | 20.3 | 346 | 2.9 | 2.5 | | | |
| 12 | 金 | アサリのトマトスパゲッティ | | ごぼうサラダ てづくりヨーグルトケーキ | ぶたにく アサリ シーチキン ヨーグルト たまご ぎゅうにゅう | マッシュルーム にんじん たまねぎ にんにく セロリ トマト パセリ ごぼう きゅうり | MPケッティ パター さとう マヨネーズ ごま あぶら ホットケーキミックス | 612 | 27.0 | 22.5 | 373 | 9.4 | 2.1 | | | |
| 15 | 月 | ひじきごはん | ちくぜんに | とうふドーナツ | ひじき あぶらあげ とりにく とうふ ぎゅうにゅう | にんじん しいたけ さやえんどう ごぼう たけのこ さやいんげん | こめ むぎ あぶら さとう ホットケーキミックス バター グラニューとう | 665 | 23.5 | 22.4 | 342 | 2.7 | 1.5 | | | |
| 16 | 火 | ごはん | かれのいのにつけ | おかかサラダ フルーツヨーグルト | カレー かつおぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう | しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん りんご もも みかん ラフランス | こめ さとう でんぶん ごま あぶら ナタデココ | 635 | 26.2 | 15.5 | 357 | 1.3 | 1.6 | | | |
| 17 | 水 | ツナサンド | とりにくのトマトに | 津田仙が日本に広めた「アスパラガス」 アスパラのベーコンソテー かためきチーズ | シーチキン とりにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう | たまねぎ きゅうり とうもろこし にんにく セロリ にんじん トマト ピーマン アスパラガス ほうれんそう | コッペパン マーガリン マヨネーズ あぶら じゃがいも さとう | 646 | 34.7 | 27.5 | 374 | 3.0 | 2.8 | | | |
| 18 | 木 | 毎月、8のつく日は良い歯の日! こんさいりかみかみカレー | | | かいそうサラダ おふラスク | とりにく かいそうミックス ぎゅうにゅう | にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう れんこん だいこん きゅうり とうもろこし レモンかじゅう | こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ こんにやく ごま おふ バター グラニューとう | 698 | 21.0 | 25.6 | 283 | 1.5 | 2.3 | | |
| 19 | 金 | ごはん | ホキのタルタルソースやき | ジャコサラダ のっぺいじる | ホキ とうふ ちりめんじゃこ とりにく なまあげ ぎゅうにゅう | たまねぎ キャベツ こまつな とうもろこし ごぼう だいこん しいたけ | こめ マヨネーズ あぶら ごまあぶら こんにやく さといも さとう でんぶん | 660 | 31.4 | 23.7 | 460 | 3.2 | 2.1 | | | |
| 22 | 月 | きつねうどん | やきにくサラダ | だいがくいも | とりにく わかめ あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう | にんじん しいたけ ほうれんそう にんにく だいこん きゅうり | うどん さとう あぶら さつまいも ごま | 593 | 25.9 | 24.0 | 347 | 2.1 | 3.2 | | | |
| 23 | 火 | ごはん | あつあげステーキ | にくだんごスープ アップルシャーベット | なまあげ ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう | えのきだけ ながねぎ しょうが にんじん チンゲンサイ キャベツ しいたけ りんご | こめ パター さとう でんぶん はるさめ | 674 | 28.7 | 22.6 | 456 | 3.3 | 1.8 | | | |
| 24 | 水 | むぎごはん | はつがつおのしんたまねぎソース | さといものみそしる きなこプリン | カツお あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう | しょうが にんにく たまねぎ はねぎ はくさい えのきだけ こまつな | こめ むぎ でんぶん あぶら さとう さといも きなこプリン | 638 | 30.9 | 17.3 | 375 | 2.9 | 2.5 | | | |
| 25 | 木 | ごはん | じんじがのそぼろに | こんぶサラダ てづくりコーヒゼリー | ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう | しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん きゅうり レモンかじゅう | こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう ごま コーヒゼリーのもと コーヒーマルク | 662 | 22.2 | 16.1 | 359 | 2.2 | 2.9 | | | |
| 26 | 金 | ごぼうピラフ | レバーとポテトのレモンソース | キャベツとベーコンのスープ オレンジ | ベーコン ぎゅうにゅう | ごぼう グリンピース さやいんげん レモンかじゅう キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし オレンジ | こめ むぎ パター じゃがいも でんぶん あぶら ごま | 628 | 23.4 | 16.4 | 290 | 5.4 | 2.7 | | | |
| 29 | 月 | 日本各地の郷土料理を知ろう! 今月は「静岡県」 | | | ちやめし | 黒はんぺんのおでん | ツナとやさいのごまあえ まっちゃんだいず | こんぶ ちくわ あげボール あつあげ くらはんぺん うずらたまご シーチキン だいず ぎゅうにゅう | にんじん だいこん ほうれんそう もやし | こめ むぎ さといも こんにやく ごま | 655 | 25.6 | 17.3 | 350 | 2.9 | 4.9 |
| 30 | 火 | ロールトースト | チリコンカン | 朝ベジおすすめレシピ! はるキャベツのフレンチサラダ | ポークフランク チーズ ハム ぶたにく パン だいず ぎゅうにゅう | キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ | しよパン あぶら さとう じゃがいも | 618 | 32.0 | 26.2 | 403 | 2.3 | 3.3 | | | |
| 31 | 水 | ビビンバ | | ぎょうざスープ てづくりトウファ | ぶたにく みそ かまぼこ かんでん とうにゅう ぎゅうにゅう | にんにく しょうが もやし ほうれんそう たけのこ はくさい ニラ | こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま ギョウザのかわ なまクリーム | 664 | 24.3 | 25.3 | 329 | 2.4 | 3.5 | | | |

※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

*5/1(月)4年生がグリーンピースのさやむきをします。5/9(火)3年生が空豆のさやむきをします。

どちらも食材の生育次第で、日程を変更する可能性があります。



| | | | | | | |
|------------|-----|------|------|-----|-----|-----|
| 今月の平均値 | 644 | 26.8 | 21.0 | 349 | 3.0 | 2.5 |
| 基準値(3,4年生) | 650 | 26.8 | 18.1 | 350 | 3.0 | 2 |