



# 令和6年5月 予定こんだて表



こんげつ きゅうしよくくひょう \* 今月の給食目標 \*

せいけつ こころ 『 清潔を心がけよう～正しい手洗いをしよう～ 』

令和6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)						
		ぎゅうにゅう 主 食	しゅしょく 主 菜	しゅさい 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・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	水	ごはん	ホキの タルタルソースやき	きりぼしだいこんのサラダ のっぺいじる	とりにく ホキ かまぼこ わかめ なまあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ きりぼしだいこん にんじん きゅうり ごぼう だいこん しいたけ こんにゃく	こめ マヨネーズ ごまあぶら でんぶん さとう ごま あぶら	659	30.1	24.4	396	2.3	2.2	
***5日はこどもの日「こどもの日メニュー」***														
2	木	ごもくちらしずし	とりにくの さいきょうやき	わかたけじる かしわもち	こんぶ とりにく たまご わかめ かつおぶし さいきょうみそ 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 たけのこ	こめ むぎ さとう ごま かしわもち	687	27.3	18.2	295	1.8	2.5	
7	火	朝ベジおすすめレシピ あさベジ サンド	ポークビーンズ	コールスローサラダ	ハム チーズ だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん トマト グリンピース きゅうり とうもろこし	しよくパン あぶら じゃがいも マカロニ さとう	651	31.8	21.6	443	2.5	2.9	
毎月、8のつく日は良い歯の日！														
8	水	キムチチャーハン	ホイコーロー	やさいチップス <b>2年生さやむき</b>	やきぶた ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こまつな いら にんじん にんにく はくさい ピーマン キャベツ ねぎ かぼちゃ れんこん	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん さつまいも	618	25.4	17.7	307	1.9	2.8	
9	木	ごはん	しんじがの そぼろに	ツナとやさいのごまあえ そらまめ	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう もやし そらまめ こんにゃく	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	692	32.0	14.9	332	3.8	2.3	
10	金	たけのこ ごはん	さばのたつたあげ	とうふとわかめのみそしる オレンジ	とりにく さば とうふ わかめ あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん しょうが こまつな オレンジ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら	675	29.7	27.9	317	2.4	2.5	
13	月	ごはん	こうやどうふの あげに	なつとうあえ ピピピチーズ	こうやどうふ とりにく なつとう ちりめん チーズ ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん しょうが ほうれんそう えだまめ こんにゃく	こめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	668	27.5	26.0	591	4.0	1.7	
14	火	ビビンバ	ワンタンスープ かわちばんかん (みかん)	ぶたにく みそ たまご とりにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ はくさい いら しいたけ かわちばんかん	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら ワンタン	654	28.3	18.7	323	2.7	2.5		
陸上大会のため、給食はありません。お弁当のご用意をお願いします。														
16	木	じゃこわかめ ごはん	とりにくとだいずの にこみ	しゃぶしゃぶサラダ てづくりみかんゼリー	しらすほし わかめ だいず とりにく かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ キャベツ きゅうり にんにく みかん	こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら	666	27.8	19.5	318	1.9	2.0	
17	金	きなこ あげパン	とりにくのトマトに	キャロットサラダ	きなこ とりにく ツナ ぎゅうにゅう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト ピーマン きゅうり	パン さとう あぶら じゃがいも オリブオイル	652	31.0	24.4	311	2.2	2.6	
20	月	ウイナー ピラフ	ミネストローネ	ひじきのマリネ カルてつヨーグルト	ウイナー ひじき ハム だいず ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん マッシュルーム ピーマン とうもろこし きゅうり キャベツ にんにく セロリー トマト	こめ むぎ あぶら じゃがいも マカロニ マーガリン	642	23.6	19.5	462	4.0	2.7	
21	火	きつねうどん	あげじゃがいもの そぼろあんかけ	てづくりはちみつゼリー	とりにく わかめ ぶたにく まめ ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん しいたけ ほうれんそう しょうが レモンかじゅう パイン	うどん さとう あぶら じゃがいも はちみつ ナタデココ でんぶん	620	26.3	24.4	340	2.4	3.0	
22	水	ごはん	ピーマンの にくづめやき	ポパイポテトサラダ えのきだけみそしる	ぶたにく たまご ツナ とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	ピーマン たまねぎ にんじん ほうれんそう えのきだけ	こめ あぶら パンこ さとう じゃがいも マヨネーズ でんぶん	644	27.3	20.4	330	2.3	2.3	
23	木	ポークカレーライス <b>4年生さやむき</b>	グリーンサラダ てづくりパインゼリー	ベーコン ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご きゅうり こまつな パイン キャベツ とうもろこし	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう カレールウ	637	21.5	16.5	312	1.9	1.3		
24	金	グリンピース ごはん	ぶたにくの しょうがやき	いそあえ じゃがいものみそしる	こんぶ ぶたにく のり あぶらあげ ぎゅうにゅう こんぶ みそ	グリンピース しょうが えのきだけ ほうれんそう こまつな	こめ さとう あぶら じゃがいも	612	28.5	21.6	315	3.1	2.7	
27	月	ミートソースパンネ	コーンブレイクチキン こんぶサラダ ひとくちグレープゼリー	ぶたにく まめ とりにく チーズ こんぶ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん セロリー にんにく だいこん きゅうり レモンかじゅう	マカロニ あぶら さとう マヨネーズ ごまあぶら コーンブレイク ゼリー ごま	593	30.1	22.8	381	4.7	3.7		
28	火	チンジャオロースどん	ちゅうかふうコーンスープ とうにゅうくずもち	ぶたにく ハム とうふ たまご とうにゅう きなこ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たけのこ しいたけ ピーマン あかピーマン とうもろこし チンゲンサイ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん くらざとう	633	27.9	15.9	303	2.4	2.0		
日本各地の郷土料理を知ろう！ 今月は「神奈川県」														
29	水	ごはん	さけのねぎみそ やき	おがかサラダ けんちんじる あおうめゼリー	さけ みそ とうふ かつほし ぎゅうにゅう	ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん こんにゃく だいこん ごぼう こまつな	こめ ごま さとう あぶら さいいも ごまあぶら ゼリー	630	25.4	17.5	444	2.4	2.2	
30	木	ごぼうピラフ	レバーとポテトの カレーあげ	キャベツとベーコンの スープ	ベーコン ぶたレバー ぎゅうにゅう	ごぼう グリンピース しょうが いんげん キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも マーガリン あぶら でんぶん さとう	617	22.9	15.9	270	5.2	2.4	
***「うどんかいおうえんメニュー」***														
31	金	ソースカツ！どん	わかめとチキンのサラダ フルーツサワーポンチ	ぶたにく たまご わかめ とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん きゅうり もやし みかん パイン おとう	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら さとう ごま サイダー	633	24.3	16.9	288	1.5	1.1		
※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。								今月の平均値	644	27.4	20.2	354	2.8	2.4
* 5/9 (木) 2年生が空豆のさやむきをします。5/24 (金) 4年生がグリンピースのさやむきをします。								基準値(3,4年生)	650	26.8	18.1	350	3.0	2
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。														

