



5月よていこんだてひょう



令和6年度

* 今月の給食目標 * 『ちょうしょくをしっかりとべよう。』

佐倉市立志津小学校

日	よ	こんだてめい				おもなざいりょう			栄養価(3・4年生)			
		しゅしよく 主 食	しゅさい 主 菜	ふくさい 副菜・デザート	ぎ ゆう に ゆう	きいろ	あか	みどり	エ ネ ル ギ ー	たん ぱく 質	脂 質	食 塩 相当 量
						ねつ・ちから になるはたらき	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	kcal	g	g	g
1	水	きんぴらごはん	さけのみそマヨネーズ	ちらしかまぼこのすまし汁 かしわもち	○	こめ むぎ しらたき ごま あぶら さとう	さけ ぶたにく みそ かまぼこ ぎゆうにゆう	ごぼう しらたき にんじん たまねぎ ピーマン こまつな しめじ ねぎ	586	238	142	2.0
2	木	給食はありません。お弁当のご用意をお願いします。										
3	金	憲法記念日(おやすみ)										
4	土	みどりの日(おやすみ)										
5	日	こどもの日(おやすみ)										
6	月	ふりかえ休日(おやすみ)										
7	火	ごはん	春巻き	とりにくともやしをあえもの ちゅうかスープ	○	こめ あぶら はるまきのかわ さとう ごま	とりにく ぶたにく ぎゆうにゆう	にんじん もやし きゅうり こまつな しょうが たけのこ しめじ	593	213	174	2.2
8	水	ごはん	とりのかりん揚げ	かいそうサラダ ABCスープ CeFeヨーグルト	○	こめ あぶら さとう ごま マカロニ	とりにく ベーコン かいそう ぎゆうにゆう ヨーグルト	きゅうり キャベツ ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ セロリー	741	26.0	25.9	2.4
9	木	こくとう食パン (はちみつ&マー ガリンDP)	こめコグラタン	コールスローサラダ	○	パン マカロニ さとう あぶら バター マーガリン パンこ	とりにく えび ぎゆうにゆう チーズ	たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん コーン	657	25.1	25.2	2.4
10	金	ごはん	さばのみりん焼き	グリーンサラダ とんじる	○	こめ さといも さとう あぶら ごま	さば ハム ぶたにく とうふ ぎゆうにゆう	きゅうり ほうれんそう キャベツ コーン にんじん だいこん ごぼう	645	28.4	20.9	2.1
13	月	ごもくうどん		野菜チップス はちみつレモンゼリー	○	めん さといも さつまいも じゃがいも さとう あぶら	とりにく ぎゆうにゆう	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ こまつな	572	20.5	15.1	1.7
14	火	バターライス	ハッシュドビーフ	ポテトサラダ 型抜きチーズ	○	こめ むぎ じゃがいも あぶら バター さとう	ぎゆうにく ハム ぎゆうにゆう チーズ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく きゅうり グリンピース マッシュルーム コーン トマト	651	25.3	22.3	2.0
15	水	ピビンバ		きのこスープ かわちばんかん (みかんのなかま)	○	こめ むぎ ごま あぶら さとう	ぶたにく ベーコン ぎゆうにゆう	こまつな にんじん もやし しめじ ちんげんさい にんにく しょうが かわちばんかん	540	22.9	14.2	2.0
16	木	ごはん	肉じゃが	なっとうあえ フルーツミックスFeゼリー	○	こめ じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく なっとう ぎゆうにゆう	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう だいこん	619	23.7	12.5	1.4
17	金	むぎごはん	ちくわのいそべあげ	ジャコサラダ もずくと卵のスープ	○	こめ むぎ あぶら さとう ごま あおりの	ちくわ たまご しらす ぎゆうにゆう	ねぎ にんじん えのき きゃべつ こまつな コーン たまねぎ	583	21.1	19.7	1.9
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> 今月は神奈川県のご郷土料理! ~牛なべ~ </div>												
20	月	ごはん	牛なべ	ゴマネーズサラダ かわちばんかん (みかんのなかま)	○	こめ しらたき ごま あぶら さとう	ぎゆうにく とうふ ぎゆうにゆう	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり かわちばんかん	636	25.9	20.0	1.1
21	火	朝ベジトースト	ポークビーンズ	元気ヨーグルト	○	パン じゃがいも あぶら さとう	ハム チーズ ぶたにく ベーコン ぎゆうにゆう ヨーグルト	レタス たまねぎ トマト パプリカ グリンピース	570	30.7	19.6	2.3
22	水	マーボーとうふどん		ワンタンスープ さつまポテト	○	こめ むぎ わんだんのかわ あぶら さとう	ぶたにく ベーコン ぎゆうにゆう	たまねぎ にんじん しら にんにく しょうが たけのこ ちんげんさい しめじ	622	22.4	17.2	2.3
23	木	スパゲッティミートソース		にんじんサラダ ガトーショコラ	○	スパゲッティ だいず あぶら さとう	ぶたにく シーチキン ぎゆうにゆう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり セロリー	664	27.8	25.6	1.6
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> 今月は神奈川県のご郷土料理! ~建長寺のけんちん汁~ </div>												
24	金	わかめごはん	さけのちゃんちゃんやき	けんちょうじのけんちんじる	○	こめ むぎ ごま さといも あぶら さとう	さけ とりにく とうふ ぎゆうにゆう	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン もやし だいこん ごぼう	552	23.7	13.0	2.5
27	月	ツナライス	じゃがいもとなすの グラタン	キャベツカレースープ マスカットゼリー	○	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ツナ ぶたにく ベーコン チーズ ぎゆうにゆう	にんじん なす たまねぎ トマト キャベツ パセリ	657	24.2	21.5	2.3
28	火	むぎごはん	レバニラいため	トックスープ ピピピチーズ	○	こめ むぎ トック あぶら さとう	レバー ベーコン ピピピチーズ ぎゆうにゆう	もやし にんじん しら たけのこ しめじ こまつな しょうが にんにく	635	26.6	20.7	2.2
29	水	ガーリックライス	しろみざかなの チーズやき	ミネストローネ	○	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ホキ ベーコン チーズ ぎゆうにゆう	たまねぎ ピーマン にんじん セロリー トマト にんにく マッシュルーム	574	24.7	18.5	2.2
30	木	ごはん	すぶた	はるさめスープ ひとくちFeゼリー	○	こめ はるさめ さとう あぶら	ぶたにく ベーコン ぎゆうにゆう	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ トマト しめじ ちんげんさい しょうが	598	19.9	18.6	1.6
31	金	きなこあげパン	チリコンカン	ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	○	パン だいず きなこ さとう あぶら	ぶたにく ツナ ぎゆうにゆう ヨーグルト	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが トマト キャベツ ブロッコリー コーン	640	27	26	2.0

※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	616	24.5	19.4	2.0
基準値(3,4年生)	650	26.8	18.0	2.0