



5月よていこんだてひょう



家庭数

令和7年度

佐倉市立下志津小学校

| | | 献立 こんだて | | | 主 な 材 料 おもなざいりょう | | | 栄養量 | |
|------------------------------------|----|---------|------------------|--|--|--|---|---------------------------------|---------------------------|
| 日 | 曜日 | ぎゅうにゅう | しゅしよく | おかず | 体を作る食品 赤 | 体の調子を整える食品 緑 | 体温や力になる食品 黄 | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) | 脂質 (g) 食塩相当量 (g) |
| 1 | 木 | | むぎごはん | けんちんじる さばのごまみやき やさしいため | ぎゅうにゅう どうふ さば みそ ぶたにく | にんじん だいこん ながねぎ ごぼう しょうが にんにく にら もやし きくらげ | こめ むぎ こんにやく あぶら ごまあぶら さとう はるさめ ごま | 657 28.9 | 20.7 3.2 |
| 2 | 金 | | むぎごはん | 5日はこどもの日 わかたけじる とりにくのレモンしょうゆやき ごもくきんびら かしわもち | ぎゅうにゅう とりにく わかめ さつまあげ ぶたにく | たけのこ さやえんどう にんじん レモン ごぼう れんこん にんじん | こめ むぎ こんにやく さとう ごま ごまあぶら かしわもち | 689 29.8 | 16.2 2.4 |
| 7 | 水 | | ごぼういり ドライカレー | ごまじゃこサラダ ひとくちマンゴーゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちりめんじゃこ | にんにく しょうが ごぼう たまねぎ にんじん ピーマン グリンピース キャベツ セロリー きゅうり | こめ あぶら ごまあぶ ら ごま さとう ゼリー | 698 28.1 | 22.5 0.7 |
| 8 | 木 | | きなこ あげパン | じゃがいもとぶたにくのトマトに ハムとやさいのみそあじサラダ チーズ | ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ぶたにく ハム みそ チーズ | たまねぎ キャベツ さやいんげん セロリー トマト だいこん ブロッコリー あかピーマン | パン きなこ さとう あぶら じゃがいも レンズまめ | 660 28.3 | 24.9 2.8 |
| 9 | 金 | | むぎごはん | さわにわん ほっけのねぎみそやき だいずのいそに | ぎゅうにゅう ぶたにく ほっけ みそ だいず とりにく ひじき あぶらあげ | にんじん だいこん しいたけ ながねぎ こまつな しょうが さやいんげん | こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう | 645 31.6 | 18.8 2.5 |
| 12 | 月 | | むぎごはん | ちゅうかスープ チンジャオロース てづくりあんにんどうふ | ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ かんてん | きくらげ にんじん もやし チンゲンサイ しょうが にんにく ピーマン しいたけ あかピーマン たけのこ | こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう | 660 27.5 | 21.5 1.4 |
| 13 | 火 | | むぎごはん じゃこふりかけ | ぶたにくとうすらたまごのしょうゆに ツナとやさいのごまあえ | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし ひじき ぶたにく まぐろ うずらのたまご わかめ | ながねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん | こめ むぎ さとう こんにやく ごま | 658 30.9 | 22.6 2.4 |
| 14 | 水 | | キムタク ごはん | わかめスープ ししゃものバリバリあげ ピリからにしめ | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ししゃも | にんじん ながねぎ しょうが にんにく キムチ はくさい しそ れんこん ごぼう ピーマン たけのこ | こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま こむぎこ こんにやく | 603 25.5 | 20.3 3.5 |
| 15 | 木 | | カラフル スパゲッティ | だいずのサラダ こめこのマドレーヌ | ぎゅうにゅう ペーコン だいず とりにく えび いか たまご | にんにく たまねぎ エリンギ アスパラガス あかピーマン きピーマン きゅうり キャベツ | スパゲッティ ごまあぶら さとう こめ パター | 634 31.6 | 21.2 2.2 |
| 16 | 金 | | グリンピース ごはん | さつまじる かつおのしんたまねぎソース かわちばんかん | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ かつお | だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが はねぎ たまねぎ にんにく グリンピース かわちばんかん | こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう | 638 30.3 | 16.8 3.1 |
| 19 | 月 | | むぎごはん | はるさめスープ なまあげのオイスターソースに あまなつ | ぎゅうにゅう とりにく わかめ なまあげ | しょうが しいたけ ながねぎ にんじん にんにく だいこん きくらげ チンゲンサイ あまなつ | こめ むぎ トック あぶら さとう | 638 24.9 | 17.2 2.2 |
| 20 | 火 | | ごはん | キャベツのみそしる あげどりのあまずソースがけ しおこうじいそあえ ゼリー | ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく | キャベツ たまねぎ しょうが にんにく にんじん もやし ピーマン あかピーマン きピーマン ほうれんそう | こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ゼリー | 658 24.9 | 20.1 1.8 |
| 21 | 水 | | ごはん | にらとたまごのみそしる ハンバーグおろしソース くきわかめのきんびら | ぎゅうにゅう たまご みそ ぶたにく くきわかめ | にら にんじん たまねぎ にんにく しょうが だいこん ごぼう えだまめ | こめ パンこ さとう でんぶん こんにやく じゃがいも あぶら | 683 32.2 | 22.7 3.1 |
| 22 | 木 | | カレーうどん | レバーとポテトのあえもの とうにゅうくずもち | ぎゅうにゅう ぶたにく なると レバー とうにゅう きなこ | たまねぎ ながねぎ にんじん こまつな しょうが ピーマン | うどん でんぶん こめこ じゃがいも あぶら さとう | 642 29.8 | 19.5 2.2 |
| 23 | 金 | | こんさい ピラフ | おまめのスープ コーンフ레이크チキン コールスローサラダ | ぎゅうにゅう とりにく だいず チーズ ハム | ごぼう れんこん にんにく たまねぎ にんじん きゅうり パセリ セロリー レタス グリンピース キャベツ | こめ オリーブオイル マヨネーズ さとう コーンフ레이크 パンこ | 666 31.0 | 25.7 2.9 |
| 26 | 月 | | からっと ごはん | じゃがいものみそしる ひじきのマリネ | ぎゅうにゅう とりにく どうふ みそ ひじき ハム チーズ | さやえんどう ながねぎ にんじん キャベツ きゅうり | こめ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも | 605 26.7 | 19.0 1.8 |
| 27 | 火 | | セサミトースト | とりにくときのこのブラウنشチュ フルーツのヨーグルトあえ | ぎゅうにゅう とりにく チーズ ヨーグルト | にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー しめじ パインアップル みかん もも | パン パター さとう ごま あぶら じゃがいも | 660 24.0 | 25.0 1.8 |
| 28 | 水 | | むぎごはん | すましじる しろみさかなのカレーなんばん きりぼしだいこんのふくめには ちみつレモンゼリー | ぎゅうにゅう とりにく どうふ カレイ さつまあげ | にんじん えのきたけ わかめ ながねぎ きりぼしだいこん えだまめ | こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう ゼリー | 681 30.9 | 13.6 2.3 |
| 29 | 木 | | ごはん | やまといもいりとりだんごじる ぶたにくのしょうがやき なつとうあえ | ぎゅうにゅう どうふ とりにく ぶたにく なつとう ちりめんじゃこ かつおぶし | はねぎ しょうが にんじん だいこん こまつな しいたけ ほうれんそう | こめ むぎ やまといも でんぶん | 614 30.2 | 20.4 1.6 |
| 30 | 金 | | キャロット ピラフ | ポテトスープ とりにくのハーブやき とうにゅうパンナコッタ | ぎゅうにゅう とりにく ウインナー | にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン にんにく パセリ | こめ パター じゃがいも パンナコッタ | 621 25.2 | 18.5 1.7 |
| * 材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。 | | | | | 今月の地場産物 | | | 650 | 20.3 |
| | | | | | こめ こめこ みそ | | 今月の平均 | 28.6 | 2.3 |
| | | | | | さつまいも にんじん | | 学校給食摂取基準 (3、4年生) | 650 | 14.4～21.7 |
| | | | | | きゅうり だいこん | | | 21.1～32.5 | 2.0未満 |

新年度が始まり、約1か月になるところです。

先日4月24日(木)の津田仙献立では、アスパラガスやキャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、いちご、ブルーベリーといった西洋野菜や果物を給食に取り入れました。

給食では、佐倉市産や千葉県産の地場産物を積極的に取り入れ、地産地消を推進しながら、日本の伝統的な料理である和食を中心にいろいろな国の料理などさまざまな食材を組み合わせ提供していきます。特に和食については、健康を考える点からもその良さを子ども達にわかってもらいたいと思っています。“食べ慣れる”ことで食の世界が広がります。ご家庭でも意識してくださると幸いです。



津田仙 (1837～1908 明治41年4月24日没)

私たちは毎日野菜を食べて暮らしています。実はこの野菜の多くは、明治以降日本に入ってきた外国が原産のものです。この西洋野菜を日本に広めた人物が津田仙先生です。佐倉藩士の家に生まれ、幕府の使節団の通訳としてアメリカへ渡り、文化に触れて帰国しました。そして日本でブロッコリーやカリフラワー、いちご、ぶどうなどの栽培に成功しました。普段、食べられている西洋野菜や果物は先生のおかげですね。

ご家庭へのお願い

●給食当番は、1週間使用した白衣・帽子・袋を週末に

持ち帰ります。洗濯、アイロンがけをお願いいたします。柔軟剤はお控えください。(ボタンのゆるみやほつれは、つくろいをしていただけると助かります。)

