



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	しゅしそく	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 さばのごまみそやき やさいいため	ぎゅうにゅう とうふ、 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 こんにゃく 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 こもくきんびら 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 こんにゃく さとう ごま ごまあぶら かしわもち	689 29.8	16.2 2.4
7	水	□	ごぼうりい 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 だいす ちりめんじやこ	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ にんじん ビーマン 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 ウィンナー 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 あかビーマン	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 ほつけのねぎみそやき だいすのいそに	ぎゅうにゅう ぶたにく ほつけ みそ だいす とりにく ひじき あぶらあげ	にんじん だいこん ながねぎ こまつな さやいんげん	こめ むぎ あぶら じやがいも こんにゃく さとう	645 31.6	18.8 2.5
12	月	□	むぎごはん	ちゅうかスープ チジヤオロース てづくりあんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かんてん	きくらげ にんじん もやし チングサン サイ しょうが にんにく ビーマン しいたけ あかビーマン 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	ぶたにくとうず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 ちりめんじやこ かつおぶし ひじき ぶたにく まぐろ うずらたまご 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 こんにゃく ごま	658 30.9	22.6 2.4
14	水	□	キムタク ごはん	わかめスープ ししゃものパリパリあげ ビリからにしめ	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 こんにゃく	603 25.5	20.3 3.5
15	木	□	カラフル スパゲッティ	だいすのサラダ こめこのマドレーヌ	ぎゅうにゅう ベーコン だいす 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 あかビーマン キビーマン きゅうり キャベツ	スパゲッティ ごまあぶら さとう こめ バター	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 チングサン 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 あげどりのあまずソースがけ しおこうじいそえ 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 あかビーマン きビーマン 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 ハンバーグおろしソース くきわかめのきんぴら	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 さとう でんぶん こんにゃく 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 コーンフレークチキン コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいす 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 バセリ 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 コーンフレーク パンこ	666 31.0	25.7 2.9
26	月	□	からつと ごはん	じゃがいものみそし ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ 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	□	セサミースト	とりにくときのこのブラウンシチュー 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	すまじる しろみざかなのカレーなんばん きりほししたいこんのふくめに はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ カレイ さつまあげ	にんじん えのきたけ わかめ ながねぎ きりほししたいこん 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 とうふ とりにく ぶたにく なつとう ちりめんじやこ 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 あかビーマン にんにく バセリ	こめ パター じやがいも 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。

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て提供していきます。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。

今月の地場産物

こめ こめこ みそ
さつまいも にんじん
きゅうり だいこん



今月の平均

28.6

2.3

学校給食摂取基準 (3、4年生)

21.1~32.5

14.4~21.7

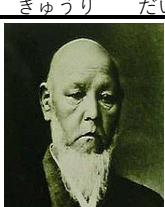
2.0未満

650 20.3

28.6 2.3

650 14.4~21.7

21.1~32.5 2.0未満



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、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、つくりをしていただけると助かります。)

