



5月よていこんだてひょう



家庭数

令和8年度

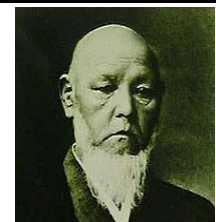
佐倉市立下志津小学校

| 日 | 曜日 | 献立 こんだて | | | 主な材料 おもなざいりょう | | | 栄養量 | |
|----|----|---------|---------------|-------------------------------------|---|---|----------------------------------|-------------------|------------------|
| | | ぎゅうにゅう | しゅしょく | 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 | Iたんぱく質 (kcal) (g) | 脂質 (g) 食塩相当量 (g) |
| 7 | 木 | | きなこあげパン | じゃがいもとぶたにくのトマトにひじきのマリネ | ぎゅうにゅう きなこ ウィナー ぶたにく ひじき ハム チーズ | たまねぎ キャベツ ブロッコリー セロリー トマト きゅうり | パン さとう あぶら じゃがいも レンズまめ | 663 28.1 | 24.6 2.9 |
| 8 | 金 | | むぎごはん | けんちんじる さばのごまみそやき なつとうあえ | ぎゅうにゅう とうふ みそ さば だいず ちりめんじゃこ かつおぶし なつとう | にんじん だいこん ながねぎ ごぼう こまつな うめ | こめ むぎ こんにやく あぶら さとう ごま | 633 30.6 | 19.3 2.6 |
| 11 | 月 | | むぎごはん | ちゅうかスープ チンジャオロース かわちばんかん | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ | 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 ビーマン しいたけ あかピーマン たけのこ かわちばんかん | こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん | 625 26.6 | 20.5 1.4 |
| 12 | 火 | | 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 いそあえ チーズ | ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく のり チーズ | 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 やまといも でんぶん さとう | 651 29.0 | 23.7 1.6 |
| 13 | 水 | | ごはん | とうふとなめこのみそじる にしんのかばやき きりぼしだいこんのふくめに | ぎゅうにゅう とうふ みそ にしん とりにく さつまあげ | なめこ えのきたけ ながねぎ にんじん きりぼしだいこん さやいんげん | こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま | 657 27.9 | 22.1 2.2 |
| 14 | 木 | | むぎごはん | にらとたまごのみそじる 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 むぎ パンこ さとう でんぶん こんにやく じゃがいも | 696 32.7 | 23.0 3.1 |
| 15 | 金 | | サフランライス | チキンカレー ヨーグルトあえ そらまめ | ぎゅうにゅう とりにく チーズ ヨーグルト | にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン パインアップル みかん もも そらまめ | こめ じゃがいも あぶら | 677 25.4 | 16.4 1.1 |
| 18 | 月 | | むぎごはん | トックのスープ なまあげのオイスターソースにひとくちぶどうゼリー | 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 | こめ むぎ あぶら さとう ゼリー | 620 24.1 | 17.2 2.2 |
| 19 | 火 | | むぎごはん | さわにわん とりにくのレモンしょうゆやき だいずのいそに | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず 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 レモン しょうが さやいんげん | こめ むぎ じゃがいも でんぶん こんにやく さとう | 642 31.7 | 19.9 2.4 |
| 20 | 水 | | 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 ちりめんじゃこ ひじき ぶたにく うずらのたまご まぐろ | ながねぎ しょうが だいこん ほうれんそう もやし にんじん | こめ むぎ さとう こんにやく ごま | 685 31.5 | 24.2 2.1 |
| 21 | 木 | | カラフルスパゲッティ | おまめのスープ こめこのマドレーヌ | ぎゅうにゅう ベーコン ウィナー だいず たまご | にんにく たまねぎ エリンギ アスパラガス ビーマン きピーマン セロリー レタス にんじん レモン | スパゲッティ こめこ パター さとう | 648 25.6 | 24.2 2.5 |
| 22 | 金 | | グリーンピースごはん | さつまじる かつおのしんたまねぎソース きよみオレンジ | ぎゅうにゅう グリンピース 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 にんにく はねぎ オレンジ | こめ さつまいも でんぶん あぶら さとう | 631 30.1 | 16.7 3.1 |
| 25 | 月 | | からっとごはん | とんじる えだまめサラダ はちみつレモンゼリー | ぎゅうにゅう とりにく とうふ ハム ひじき | にんじん だいこん ながねぎ ごぼう もやし えだまめ たまねぎ | こめ でんぶん あぶら さとう ごま こんにやく ゼリー | 645 22.0 | 16.9 2.5 |
| 26 | 火 | | キャロットピラフ | ポテトスープ コーンフレークチキン つだせんサラダ | ぎゅうにゅう とりにく ウィナー チーズ ハム | たまねぎ にんじん アスパラガス ビーマン あかピーマン にんにく パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー カリフラワー | こめ パター じゃがいも マヨネーズ さとう コーンフレーク | 674 29.5 | 23.5 3.2 |
| 27 | 水 | | むぎごはん | じゃがいもとわかめのみそじる てづくりさつまあげ みぞれあえ | ぎゅうにゅう たら いわし いか たまご まぐろ わかめ みそ | ごぼう たまねぎ えだまめ しょうが だいこん ほうれんそう | こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも | 636 26.9 | 19.3 2.7 |
| 28 | 木 | | セサミトースト | とりにくときのこのブラウンシュルーシーフードサラダ | ぎゅうにゅう とりにく チーズ だいず えび いか | にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ ブロッコリー きゅうり キャベツ | パン パター ごま さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも | 693 34.3 | 27.1 2.4 |
| 29 | 金 | | むぎごはん | すましじる カレイのカレーなんばん れんこんのきんぴら | ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ カレイ ぶたにく | にんじん えのきたけ ながねぎ はねぎ れんこん | こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう こんにやく ごま | 619 29.8 | 17.5 2.1 |

| 今月の地場産物 | | 今月の平均 | |
|---------|------|------------------|-----------|
| こめ | こめこ | 650 | 20.3 |
| みそ | | 28.6 | 2.3 |
| やまといも | トマト | 学校給食摂取基準 (3,4年生) | |
| きゅうり | にんじん | | |
| だいこん | | 650 | 14.4~21.7 |
| | | 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。先月の4月24日(金)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使用し、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いと幸いです。



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、つくりをしていただくと助かります。)

