



# 予定献立表



日付	曜日	牛乳	しゅしょく 主食	しゅさい・ふくさい 主菜・副菜・デザート	エネルギー (kcal) たんぱく 質(g)	脂質 (g) カルシウム (mg) 食塩相当量 (g)	おもなざいりょう					
							あか		みどり		きいろ	
							血やにくになる		体の調子をととのえる		カヤエネルギーになる	
							おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	炭水化物	おもに脂肪
1	月		ごはん	とりのレモンしょうゆやき しんじやがいものそぼろに にんじんゼリー	632 33.4	14.0 275 2.3	とりにく ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん さやえんどう	レモン たまねぎ	こめ じゃがいも ゼリー さとう	あぶら
2	火		ちゅうかふう たけのこ ごはん	かつおのねぎソースかけ はるキャベツとスナップ えんどうのみそしる かしわもち	648 27.9	18.8 323 2.6	とりにく かつお みそ とうふ	ぎゅうにゅう	チゲサイ スナップエンドウ	たけのこ キャベツ ねぎ	こめ もちこめ さとう かしわもち	ごまあぶら あぶら
8	月		<b>給食費の振替日(4・5月分)</b>		696	22.9	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	たまねぎ マッシュルーム きりほしだいこん きゅうり	こめ じゃがいも	バター あぶら ごまあぶら ごま
9	火		<b>ココア あげパン (リクエスト)</b>	にくだんごのトマトスープ ツナとみずなのサラダ	579 21.8	23.5 286 2.2	とりにく ベーコン かつおぶし ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな トマト パセリ	たまねぎ ねぎ マッシュルーム キャベツ	パン さとう でんぷん	あぶら ごま オリーブオイル
10	水		ごはん	サバのごまみそやき だいこんのべっこうに なっとうあえ かわちばんかん	598 26.9	16.5 342 2.1	さば みそ なっとう ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな ほうれんそう こねぎ	だいこん もやし オレンジ	こめ さとう	ごま あぶら
11	木		ごはん	なまあげのちゅうかに ビーフンソテー ぶどうゼリー	696 28.6	20.6 384 2.4	なまあげ ぶたにく うずらのたまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ きくらげ	こめ さとう ビーフン ゼリー	ごまあぶら ラー油 あぶら
12	金		グリーン ピース ごはん	<b>ラッキーにんじん ひじきいわふうハンバーグ</b> しらたまじる	579 29	13.4 307 2.8	とうふ ぶたにく とりにく なるとまき	ぎゅうにゅう	グリーンピース にんじん こまつな	たまねぎ だいこん	こめ パンこ でんぷん しらたまもち	あぶら
15	月		キムチ チャーハン	やきぎょうざ わかめスープ ヨーグルト	551 23.3	16.1 607 3.3	ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ	にんじん こまつな にら	ねぎ はくさい	こめ	ごまあぶら ごま あぶら
16	火		ごはん	キャベツいりメンチカツ しんたましんじやがのみそしる マカロニサラダ	732 30.2	24.6 335 2.2	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ ハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ きゅうり キャベツ	こめ マカロニ パンこ じゃがいも	あぶら
17	水		かんぴょう ごはん	ホキのぴりからやき すいとんじる	573 30.3	14.5 295 2.5	とりにく ホキ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	グリーンピース にんじん こまつな	しいたけ かんぴょう りんご ねぎ	こめ こむぎこ こめこ さとう	ごまあぶら
18	木		マーボー どん	ワンタンスープ 旬(しゅん)のそらまめ	577 26.2	14.8 315 2.7	とうふ みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ はくさい もやし そらまめ	こめ さとう でんぷん ワンタン	あぶら ごまあぶら
19	金		<b>郷土料理(きょうどりょうり)を知ろう~静岡県~</b>		695	17.9	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう	こめ	ごま
			わかめ ごはん	くろはんぺんフライ とんじる あべかわもち(しらたま)	26.3	381 2.3	くろはんぺん ぶたにく みそ	わかめ	こまつな	だいこん ねぎ	こむぎこ しらたまもち さといも	ごまあぶら
22	月		ぶたすき どん	ごまおかかサラダ たまごプリン	615 25.5	17.7 408 1.6	ぶたにく やきどうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ねぎ はくさい キャベツ	こめ さとう	あぶら ごま
23	火		ごはん	ほっけのいちやほし だいこんおろし にくじゃが メロン	617 27.8	14.4 348 2.0	ほっけ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ メロン	こめ じゃがいも さとう	あぶら
24	水		テーブル ロールパン ジャム&マーガリン	ケールとチキンのマカロニグラタン レンズまめとおおむぎのスープ	714 28.6	27.7 403 2.9	とりにく ベーコン ウィンナー レンズまめ	ぎゅうにゅう チーズ	ケール にんじん パセリ	マッシュルーム しめじ キャベツ たまねぎ	パン マカロニ こめこ ジャム	マーガリン あぶら バター
25	木		ビビンバ	トックのスープ れいとうみかん	591 27.2	16.1 370 2.9	ぶたにく たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チゲサイ	もやし たけのこ ねぎ きくらげ	こめ さとう でんぷん トック	あぶら ごまあぶら ごま
26	金		<b>うどんかいほうえんこんだて</b>		767	22.1	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら
			ひれかつ カレー	いそあえ はちみつレモンゼリー	28.5	317 2.0		クリームチーズ のり	こまつな	もやし えのきたけ	パンこ じゃがいも	
30	火		チンジャオ ロースーどん	にくだんごのスープ カップアンニン	702 29.9	22.8 316 2.4	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チゲサイ	たけのこ ねぎ みかん	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら なまクリーム
31	水		ごはん てづくりジャコ ぶりかけ	こうやどうふのあげに はるキャベツのフレンチサラダ ヨーグルト	622 25.3	18.6 581 1.3	こうやどうふ ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト ちりめんじゃこ	こまつな にんじん さやいんげん	だいこん しいたけ きゅうり キャベツ	こめ でんぷん さとう	ごま あぶら

《学校給食摂取基準値(中学年)》エネルギー650kcal たんぱく質26.8g 脂質18.1g カルシウム350mg 食塩相当量2g未滿  
 《5月の平均値(中学年)》エネルギー641kcal たんぱく質27.4g 脂質18.7g カルシウム363mg 食塩相当量2.3g

※材料の都合により献立は変更になることがあります

### 「第3子以降学校給食費補助金」についてのご案内

扶養する子が3人以上いる世帯のうち、第3子以降の子が佐倉市立小・中学校に在籍している場合の学校給食費相当額を市が補助します。補助金を受けるためには、5月22日(月)までに、申請書・委任状、扶養確認書類などの必要書類の提出が必要となります。申請書類は、学校もしくは教育委員会で配布いたしますので、申請を希望される方は、学校・教育委員会指導課にご連絡の上、受け取りをお願いします。  
 ※昨年申請した方には、市から直接申請書が送付されます。



