



令和7年5月予定こんだて表

☆5月の目標 『 マナーを守って食事をしよう 』

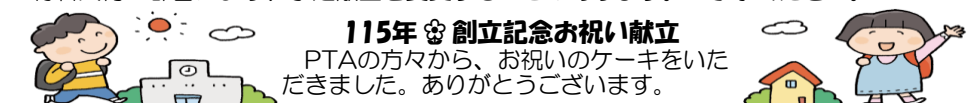
佐倉市立和田小学校



朝ベジしよう!

ひ に ち	よ う び		こ ん だ て め い			お も な ざ い り			1人分 650 Kcal たんぱく質 21.1~32.5g	しつ 14.4~21.7g しょうゆ しょうりょう 2.0g未満
			しゅしよく	しゅさい	ふくさい・しるもの・そた	あか ちやくになる	みどり からだのちょうし をととのえる	きいろ ねつやちからの もとになる		
1	木		むぎごはん	にくどうふ	かいそうサラダ まっちゃプリン 	ぶたにく わかめ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ はくさい ねぎ こまつな きゅうり しいたけ だいこん	こめ しらたき さとう こんにゃく ごま あぶら プリン	628	17.8
			こどもの日献立						25.9	1.9
2	金		むぎごはん	きびなご フライ	たけのこのとさに キャベツのみそしる かしわもち 	きびなご かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	たけのこ さやいんげん たまねぎ こまつな	こめ あぶら でんぶん じゃがいも	659	17.0
									23.5	1.6
7	水		むぎごはん	ホイコーロー	サンラータン ひとくちレモンゼリー	ぶたにく とうふ みそ たまご ぎゅうにゅう	キャベツ ピーマン にんにく にんにく もやし こまつな きくらげ	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ ごま ゼリー	619	16.5
			1年生がさやむきをしてくれます 						26.1	1.9
8	木		グリンピース ごはん	ぶたにくの ねぎみそやき	いもだんごじる 	ぶたにく とりにく みそ ぎゅうにゅう	グリンピース ねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな	こめ さとう でんぶん	615	17.8
									26.1	1.8
9	金		コーンピラフ	とりにくの ケチャップ やき	しろはなまめのシチュー パインアップル	とりにく ハム しろはなまめ スキムミルク ぎゅうにゅう	たまねぎ ぶなしめじ とうもろこし にんにく にんじん ブロッコリー パインアップル	こめ バター さとう じゃがいも こめこ	652	21.8
									27.5	2.0
12	月		むぎごはん	さけの スタミナやき	さやいんげんのごまあえ さつまじる	さけ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	りんご しょうが だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな	こめ さとう ごま ごまあぶら さつま こんにゃく	602	15.9
									28.8	1.9
13	火		わかくさ あげパン	とりにくの トマトにこみ	ミルクポテトサラダ かわちばんかん 	きなこ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ セロリ トマト ブロッコリー にんにく かわちばんかん	パン あぶら さとう じゃがいも	653	23.4
									27.1	2.0
14	水		むぎごはん	アスパラガス とにんじんの にくまき	チーズいりおひたし たまねぎとわかめのみそしる 	ぶたにく かつおぶし わかめ みそ ぎゅうにゅう	チーズ あぶらあげ みそ たまねぎ	こめ さとう むぎ	594	19.1
									25.9	1.9
15	木		はるやさいカレー 		ハムとひじきのマリネ ヨーグルト	とりにく ハム ひじき ヨーグルト ぎゅうにゅう	たけのこ たまねぎ にんじん にんにく しょうが スナックえんどう	こめ じゃがいも あぶら さとう	626	15.6
									22.3	2.2
16	金		ブルコギどん		はるさめスープ フライドやまといも 	ぶたにく かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ えのき だいこん にんじん キャベツ こまつな	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん はるさめ	686	19.3
			115年 創立記念お祝い献立						25.5	2.1
19	月		ちらしずし	あかうおの ごまみそやき	はなふのすましじる セレクトケーキ (いちご・ミルクレープ)	たまご あかうお みそ ぎゅうにゅう	のり きぬさや ぶなしめじ	こめ さとう むぎ ごま ケーキ	642	19.4
									26.5	2.1
20	火		むぎごはん	チンジャオ ロース	もずくとたまごのスープ あおうめゼリー	ぶたにく たまご もずく ぎゅうにゅう	ピーマン たけのこ しょうが にんじん	こめ でんぶん さとう ごま あぶら ゼリー	594	14.7
			郷土料理「ぐんまけん」						25.1	2.0
21	水		ソースかつどん		じょうしゅうきんぴら こしねじる 	ぶたにく さつまあげ みそ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん ねぎ こまつな しいたけ	こめ むぎ こんにゃく パンこ さとう ごま	692	23.7
			朝ベジ「朝ごはんにベジタブル」						25.3	1.9
22	木		さけのクリームパンネ		フレンチサラダ こめこマドレーヌ 	さけ スキムミルク ハム たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ ぶなしめじ ほうれんそう キャベツ きゅうり レモン	こめ あぶら さとう ごま こめこ	647	26.0
			★ラッキーにんじん						28.4	2.0
23	金		むぎごはん	てづくり がんもどき 	スタミナなっとうあえ かぼちゃのみそしる	とうふ ひじき なっとう あぶらあげ ぎゅうにゅう	ツナ たまご のり みそ かぼちゃ えのき しょうが キャベツ もやし みかん パイン	こめ でんぶん あぶら	617	21.0
									22.8	2.0
26	月		えだまめ ごはん	いわしの うめに	キャベツのいそかあえ フルーツヨーグルト	いわし ヨーグルト ぎゅうにゅう	えだまめ うめぼし しょうが キャベツ もやし みかん パイン	こめ さとう むぎ	637	17.3
									26.9	2.0
27	火		こくとうパン	とうふの キッシュ	こまつな オニオンスープ	たまご ぎゅうにゅう ツナ チーズ ベーコン	たまねぎ ほうれんそう こまつな パセリ	こめ あぶら マヨネーズ バター ぎょうざのかわ	653	27.0
									27.4	2.5
28	水		むぎごはん	かつおフライ	とんじる 5がつのゼリー 	かつお とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ごぼう こまつな	こめ あぶら こんにゃく パンこ ゼリー	665	16.5
									26.6	1.6
29	木		おやこどん		こんにゃくのしらあえ わかだけみそしる	とりにく とうふ みそ かつおぶし わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ たけのこ ねぎ	こめ さとう ごま	636	17.8
			運動会おうえん献立						29.7	2.4
30	金		むぎごはん	レバにら いため	こうはくスープ ひとくちチーズ 	レバー とりにく チーズ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ にんにく だいこん きくらげ	こめ でんぶん ごまあぶら	616	18.7
									28.3	2.0

※材料入荷の都合により、予定献立を変更することがあります。ご了承ください。



115年 創立記念お祝い献立

PTAの方々から、お祝いのケーキをいただきました。ありがとうございます。

《 5月の地場産物 》

こめ みそ こめこ さつま
やまといも トマト きくらげ

5月の平均栄養価	
636	19.3
26.2	2.0