



5月よていこんだてひょう



令和5年度

ひ に ち	よ う び	こんだて			おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	脂質 (g)			
		しゅしょく	牛 乳	おかず・デザート	あか	みどり	きいろ					
					ち・にく・ ほねをつくる	からだのちょうしを ととのえる	ねつやちからの もとなる			たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
1	月	ごはん		ぶたにくのスタミナやき もやしとハムのあえもの はるさめスープ オレンジ	牛乳 とりにく	ぶたにく ハム	にんにく しょうが にんじん もやし きゅうり たまねぎ ねぎ	こめ はるさめ	あぶら さとう	588	17.5	
こどもの日こんだて										23.7	2.22	
2	火	とりごぼうごはん		カツオのケチャップあげ はるキャベツのみそしる かしわもち	牛乳 とりにく みそ	カツオ あぶらあげ わかめ	ごぼう しょうが キャベツ	こめ さとう かたくりこ	むぎ ごま あぶら	643	17.1	
										29.1	2.42	
8	月	チキンカレー ライス		かいそうサラダ いちごヨーグルト	牛乳 チーズ ヨーグルト	とりにく かいそう	たまねぎ しょうが にんじん りんご キャベツ	こめ じゃがいも さとう	むぎ あぶら ごま	732	19.8	
										27.2	2.17	
9	火	ごはん		コーンフレークチキン こまつなのごまあえ けんちんじる はちみつレモンゼリー	牛乳 とうふ	とりにく	こまつな にんじん ごぼう	こめ コーンフレーク さとう じゃがいも	マヨネーズ パンこ ごま	687	17.4	
										24.9	2.08	
10	水	きなこあげパン		スパゲティサラダ ポトフ	牛乳 ウインナー	とりにく きなこ	かぶ にんじん	きゅうり たまねぎ	パン あぶら じゃがいも	さとう スパゲティ ごま	619	23.5
										25.2	2.29	
11	木	ごはん		ホッケのいちやばし いそあえ あつあげのそぼろに	牛乳 ぶたにく	ホッケ あつあげ	こまつな たまねぎ しょうが さやいんげん	こめ あぶら	さとう	628	22.1	
										28.8	2.09	
12	金	ピビンバ		トックいりわかめスープ てづくりつぶみかんゼリー	牛乳 たまご わかめ	ぶたにく みそ	にんにく こまつな にんじん ねぎ	しょうが えのきたけ みかん	こめ さとう ごま	むぎ あぶら トック	627	17.1
										22.1	2.20	
15	月	タコライス (ごはん・タコミート・ ワンタンのかわ)		フレンチサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ハム だいす	ぶたにく ひよこまめ チーズ	たまねぎ ピーマン キャベツ コーン	にんにく にんにく きゅうり	こめ あぶら さとう ワンタンのかわ	むぎ さとう	701	20.4
										24.8	1.72	
16	火	ツナピラフ		とりにくのレモンやき キャベツのカレースープ ヨーグルト	牛乳 ベーコン ヨーグルト	とりにく ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	こめ バター あぶら	むぎ じゃがいも	604	17.6	
										28.7	2.38	
17	水	ごはん		ホキのからししょうゆかけ ひじきのごもくに とんじる ひとくちみかんゼリー	牛乳 ぶたにく だいす ひじき	ホキ あぶらあげ ちくわ	しょうが ごぼう だいこん こまつな	にんじん ねぎ こまつな	こめ あぶら じゃがいも	かたくりこ さとう	647	19.8
										24.4	2.20	
18	木	ブルコギどん		バンサンスー ゆでそらまめ	牛乳 ハム	ぶたにく	たまねぎ にんにく にんにく きゅうり そらまめ	にんじん えのきたけ キャベツ	こめ さとう はるさめ	むぎ ごま	608	19.3
										24.4	1.87	
19	金	スパゲティ ナポリタン		にんじんサラダ ワッフルドッグ (チーズ)	牛乳 ウインナー チーズ	とりにく だいす	たまねぎ ピーマン にんにく パセリ	にんじん エリンギ トマト	スパゲティ あぶら さとう	625	28.3	
										24.7	1.77	
22	月	キムチチャーハン		レバーとポテトのごまあえ チンゲンサイのワンタンスープ アセロラゼリー	牛乳 ぶたレバー	ぶたにく とりにく	ねぎ にんにく にんにく はくさい しょうが ほうれんそう	にんじん にんにく	こめ さとう かたくりこ	むぎ あぶら じゃがいも	640	21.7
										23.8	2.67	
23	火	ごはん		にくどうふ ささみとみずなのうめあえ パナナ	牛乳 やきどうふ のり	ぶたにく とりにく	ねぎ こまつな きゅうり パナナ	にんじん キャベツ みずな	こめ あぶら	さとう	614	18.4
										26.6	1.69	
静岡県 <small>のきょうどりょうり</small>												
24	水	おけんちゃん ごはん		くろはんぺんのフライ おほかサラダ ふじさんゼリー	牛乳 くろはんぺん	とりにく	しょうが ごぼう しいたけ ほうれんそう	にんじん だいこん キャベツ	こめ あぶら さとう こむぎこ さといも	むぎ さとう	605	17.6
										21.9	2.36	
25	木	ごはん		サケのオイネーズやき なっとうあえ ぶたにくとだいこんのもの	牛乳 ぶたにく かつおぶし	サケ なっとう	ねぎ ほうれんそう にんにく だいこん さやいんげん	しょうが こまつな	こめ あぶら	マヨネーズ さとう	632	22.9
										27.3	1.87	
26	金	こくとうしょくパン (いちごジャム)		ポテトグラタン チリコンカンスープ アップルシャーベット	牛乳 ぶたにく チーズ いんげんまめ	とりにく ベーコン	たまねぎ トマト パセリ ほうれんそう	にんじん にんにく	パン あぶら パンこ じゃがいも	ジャム バター こめこ	703	23.1
										28.1	2.31	
30	火	ごはん		あつあげのマーボーいため ごまジャコサラダ オレンジ	牛乳 あつあげ ちりめんじゃこ	ぶたにく みそ	しょうが ねぎ にんにく にんにく キャベツ きゅうり	にんにく にんにく	こめ さとう ごま	あぶら かたくりこ	650	24.5
										26.9	1.76	
31	水	ごはん (あじつけのり)		チキンバーベキュー ジャーマンポテト だいこんのみそしる	牛乳 ベーコン みそ のり	とりにく あぶらあげ わかめ	だいこん りんご たまねぎ	しょうが にんにく パセリ	こめ バター さとう じゃがいも	588	14.6	
										28.0	2.26	
※材料等の都合により献立を変更することがあります。								今月平均値		639	20.1	
										25.8	2.12	
								基準値 (小学校中学年)		650	14.4 ~21.7	
										21.1 ~32.5	2.0未満	

裏面に朝ベジレシピ
あります!



◀今月の地場産物▶
こめ こめこ みそ
にんじん きゅうり
だいこん こまつな

給食から

・2日
5月5日の端午の節句にちなんで献立です。柏の葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の意味がこめられています。

・18日
3年生が空豆のさやだしを行います。

・24日
今年度も、給食に郷土料理を取り入れていきます。黒はんぺんは、静岡県の特産物で、鯖、鰯などをすり身にして茹でた練り物です。また、「おけんちゃん」は、大根や里芋、豆腐などを入れた具沢山の汁物です。給食では、おけんちゃんをアレンジし、ごはんに入れていただきます。

「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です。

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。

