



2023年 5がつ よていにこんだてひょう

家庭数



こんげつのもくひょう: マナーをまもって、じょうずなたべかたをしよう!

佐倉市立王子台小学校

ひ に ち	よ う び	牛 乳	こんだてめい		おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量 (g)
			主食	おかず	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	ちからやねつになる	
1	月		にゃんころめし	かつおカツ ごまあえ とんじる ミニかしわもち	かつおぶし ぎゅうにゅう かつお ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	ごめ さとう ごま あぶら じゃがいも ばんこ かしわもち こむぎこ	677 25.7 17.4 2.6
2	火		★朝ベジレシピを食べよう★ ハヤシライス	はるキャベツの フレンチサラダ まっちゃんプリン	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム	にんじん たまねぎ にんにく ★八十八夜★ コーン マッシュルーム きゅうり キャベツ	ごめ さとう ごま あぶら むぎ さとう こむぎこ	685 22.1 24.0 2.5
8	月		ごはん	とりにくのみそがらめ ちくぜんに ひとくちりんごゼリー	とりにく ぎゅうにゅう みそ なまあげ	にんじん ごぼう こまつな だいこん	ごめ むぎ あぶら かたくりこ ごま さとう さといも ゼリー	668 30 18.2 2.0
9	火		チャーハン	はるまき だいこんの オイスターソースに	ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ ひじき とりにく なまあげ	にんじん ながねぎ チンゲンサイ だいこん キャベツ ほししいたけ しょうが にんにく	ごめ さとう ごま あぶら はるまきのかわ はるさめ	635 23.5 22.6 2.5
10	水		はちみつ きなこ トースト	コールスローサラダ チリコンカン ヨーグルト	きなこ ぎゅうにゅう ハム ヨーグルト ぶたにく ベーコン	にんじん キャベツ グリーンピース きゅうり マッシュルーム にんにく たまねぎ しょうが	パン あぶら はちみつ さとう じゃがいも こむぎこ	667 27.3 22.0 2.7
11	木		ごはん	さばのごまみそやき いそかあえ すましじる	さば ぎゅうにゅう みそ のり わかめ とりにく かまぼこ とうふ あぶらあげ	にんじん えのきだけ こまつな だいこん ほうれんそう ながねぎ しめじ ほししいたけ	ごめ むぎ ごま さとう しらたま	672 28.1 24.8 2.4
12	金		ごはん	とうふハンバーグの トマトソースかけ クリームスープ	とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	トマト たまねぎ にんじん にんにく アスパラガス キャベツ マッシュルーム	ごめ むぎ あぶら さとう バター じゃがいも こめこ	616 22.8 19.8 2.2
15	月		★2年生がグリーンピースのさやむきをしてくれます!★ グリーンピース ごはん	こうやどうふのカップやき じゃがいものそばろに	こうやどうふ ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ ツナ とりにく	にんじん グリンピース さやいんげん たまねぎ	ごめ むぎ マヨネーズ パンこ かたくりこ じゃがいも さとう	674 27.5 22.8 2.1
16	火		ちゅうかどん	ちゅうかあえ ナタデココいり あんにんどうふ	いか ぎゅうにゅう うすらのたまご ぶたにく なまあげ	にんじん はくさい こまつな たまねぎ チンゲンサイ もやし パイン みかん もも	ごめ むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ごま	598 23.0 16.4 1.4
17	水		クリーム かけピラフ	しゃぶしゃぶサラダ マスカットゼリー	とりにく ぎゅうにゅう あさり ぶたにく	ピーマン たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく コーン きゅうり キャベツ	ごめ バター こめこ あぶら さとう ごまあぶら ゼリー	681 23.0 25.3 2.6
18	木		カレー うどん	ちくわのいそべあげ いそあえ プチたいやき	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ あおのり ちくわ のり	にんじん たまねぎ こまつな ながねぎ ほうれんそう えのきだけ	うどん あぶら こむぎこ さとう たいやき	591 25.9 20.6 3.2
19	金		★郷土料理：静岡県★ ごはん	くろはんペンフライ さつまいものあげに おざく	くろはんペン ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あぶらあげ	にんじん だいこん さやいんげん ほししいたけ	ごめ あぶら こむぎこ パンこ さとう さつまいも さといも	702 24.2 21.1 2.0
22	月		ビビンバ (ナムル)	トックいりキムチスープ みかんゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	こまつな にんにくしょうが にんじん きりほしだいこん にら もやし しめじ はくさい	ごめ むぎ ごまあぶら さとう ごま トック ゼリー	644 25.2 15.2 2.3
23	火		ごはん	ちゃんちゃんやき こんさいのごまじる	ます ぎゅうにゅう みそ ぶたにく あぶらあげ	にんじん キャベツ コーン もやし	ごめ むぎ バター さとう ごま さといも	636 28.4 17.8 2.0
24	水		スラッピー ジョー	ツナとコーンのサラダ フルーツしらたま	ぶたにく ぎゅうにゅう だいす ツナ	ピーマン キャベツ にんじん たまねぎ にんにく コーン パイン みかん もも	パン マヨネーズ さとう パンこ ゼリー しらたま	646 29.9 21.4 1.9
25	木		チキン カレーライス	ひじきとチーズ のサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ハム ひじき チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが コーン きゅうり	ごめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも	639 22.8 19.2 2.5
26	金		★うんどうかい おうえんこんだて★ ソースかつ どん (ゆでやさい)	もずくのみそしる レモンゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ ながねぎ	ごめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら ばんこ さとう ゼリー	642 25.9 15.7 2.2
30	火		ごはん	はなしゅうまい ジャジャンどうふ れいとうみかん	とりにく ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ しょうが ほししいたけ みかん ながねぎ	ごめ むぎ あぶら しゅうまいのかわ パンこ さとう じゃがいも	654 28.2 18.8 2.0
31	水		ごはん	あかうおのかおりあげ なっとうあえ すいとんじる	あかうお ぎゅうにゅう なっとう とりにく あぶらあげ	ほうれんそう にんにくしょうが はねぎ ながねぎ にんじん だいこん こまつな しめじ	ごめ むぎ あぶら かたくりこ こむぎこ こめこ	598 27.2 16.8 2.2

運動会練習がはじまります！ 毎朝、朝ごはんをしっかりと食べましょう！
活動も増え疲れやすくなると思います。毎朝「朝ごはん」をきちんと食べて、生活リズム・体調を整えましょう。元気に運動会にのぞめるように、ご家庭のご協力をお願いします。

※材料等の都合により、献立内容を変更する場合があります

5月の地場産物		食事摂取基準値		当月平均値
じばさんぶつ	こめ こまつな (コシヒカリ)	エネルギー	650	648
佐倉市・八街市	めしあがれ	たんぱく質	26.7	25.8
主な材料のなかの太字	商品名	脂質	18.1	19.9
	めしあがれ はねぎ こめこ	食塩相当量	2.0	2.3

※ 朝ベジレシピについて 裏面参照ください。
※ 第3子以降給食費補助金について 裏面参照ください。