



2025年 5がつ よていにこんだてひょう

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!

家庭数



佐倉市立王子台小学校

			こんだてめい		お も な ざ い り よ う			エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量 (g)		
ひ に ち	よ う び		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	木		ハヤシライス	キャベツの フレンチサラダ まっちゃんプリン	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ	こめ むぎ さとう こむぎこ	あぶら なまクリーム	695 21.8 24.1 2.1	
★子どもの日にちなんで★					★八十八夜★					
2	金		たけのこ ごはん	おさかなくんいそべあげ しおこんぶあえ しらたまじる かしわもち	とりにく あぶらあげ さつまあげ ツナ とうふ	ぎゅうにゅう しおこんぶ わかめ かまぼこ	こまつな にんじん だいにん しめじ えだまめ ながねぎ	こめ さとう こむぎこ しらたま	あぶら ごまあぶら ごま かしわもち	646 25.4 18.6 2.4
7	水		ごはん	はなしゅうまい ジャジャンどうふ マスカットゼリー	とりにく たまご ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん たまねぎ しょうが ほししいたけ ながねぎ	こめ しゅうまいのかわ パンこ ゼリー さとう じゃがいも	あぶら ゼリー	669 27.5 18.8 2.0
8	木		ごはん	★朝ベジレシピを食べよう★ さばのてりやき ★パリパリづけ さつまじる	さば ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが きゃべつ つぼづけ	こめ さとう かたくりこ さつまいも	あぶら ごま	677 26.6 24.1 2.4
9	金		ツナライス	はなやさいコロコロサラダ クラムチャウダー セミノール	ツナ ハム ベーコン とりにく あさり	ぎゅうにゅう こなチーズ スキムミルク	パセリ たまねぎ コーン カリフラワー セミノール こまつな	こめ むぎ さとう じゃがいも こめこ	あぶら バター	644 25.2 21.0 2.5
2年生がグリーンピースのさやあきをします！					サーモンフライ					
12	月		グリーンピース ごはん	ポテトサラダ かきたまじる アセロラゼリー	サケ ハム とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう グリーンピース	にんじん なら グリーンピース	こめ パンこ かたくりこ じゃがいも ゼリー	あぶら マヨネーズ	680 25.2 21.5 2.5
13	火		ホイコーロー どん	きゅうりのなんばんづけ おふのラスク	ぶたにく きなこ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん にんにく しょうが	こめ むぎ さとう かたくりこ やきふ	あぶら ごまあぶら バター	628 24.6 19.8 1.9
14	水		にゃんころ めし	かつおカツ ごまあえ とんじる	かつおぶし かつお ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう みそ	ほうれんそう にんじん ごぼう だいにん ながねぎ	こめ さとう パンこ じゃがいも	あぶら	603 24.3 17.2 2.4
15	木		ごはん	やきまんじゅう パンサンスー オイスターソースに	ぶたにく ハム とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん きゅうり さいいんげん たまねぎ ほししいたけ	こめ むぎ こむぎこ マロニー さとう	あぶら ごまあぶら	624 24.1 19.5 2.0
16	金		カレー うどん	サクサクみのあげ みいろあえ プチたいやき	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう しょうが	こめ うどん こむぎこ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	594 27.8 22.7 2.5
1年生がどうまめのさやあきをします！					ベーコン					
19	月		キムたく ごはん	はるまき ゆでそらまめ やさいのみそいため	ぶたにく あつあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき みそ	にんじん ちんげんさい キムチ たくあん そらまめ	こめ むぎ はるまきのかわ はるさめ かたくりこ	あぶら	606 25.4 18.5 2.5
★郷土料理：群馬県★					ぶたにく					
20	火		ごはん	ししゃもいそべあげ きんぴら こしねじる あおうめゼリー	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも あおさ	にんじん ごぼう ほししいたけ ながねぎ	こめ こむぎこ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら ごまあぶら	624 21.9 19.9 2.0
21	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 だいず ツナ	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト たまねぎ にんにく パイン もも	パン さとう ゼリー しらたま	マヨネーズ あぶら	659 32.5 22.5 1.9
22	木		ごはん	とうふハンバーグおろしかけ じゃがいものなんばんに	とうふ おから とりにく	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	にんじん ながねぎ しょうが ごぼう	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	605 28.4 16.0 1.8
★うんどうかい おうえんこんだて★					にんじん					
23	金		ソースかつ どん (ゆでやさい)	ぐだくさんみそしる ひとくちはちみつレモンゼリー	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ みそ	にんじん こまつな たまねぎ	こめ むぎ こむぎこ ばんこ ゼリー	あぶら	637 26.9 18.4 2.0
27	火		ごはん	あかうおのかおりあげ さつまいものあげに ごったじる	あかうお ぶたにく とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん さいいんげん にんにく しょうが しめじ	こめ かたくりこ さつまいも じゃがいも さとう	あぶら	683 31.7 20.1 1.8
28	水		チキン カレーライス	ひじきとチーズのサラダ グミ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう 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	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも グミ	あぶら	678 23.8 19.2 2.5
29	木		ビビンバ (ナムル)	トックいりキムチスープ サワーゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな もやし キムチ しめじ にんにくしょうが だいにん	こめ さとう トック ゼリー	あぶら	630 24.0 15.3 1.8
30	金		キャロット ピラフ	げんきがでるレバー こめこのシチュー かわちばんかん	ぶたレバー とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ピーマン ほうれんそう にんにく かわちばんかん	こめ むぎ かたくりこ こめこ じゃがいも さとう	あぶら	637 26.5 18.7 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
じばさんぶつ

佐倉市・八街市

主な材料の
なかの太字



食事摂取基準値

当月平均値

エネルギー	650	643
たんぱく質	26.7	25.9
脂質	18.1	19.7
食塩相当量	2.0	2.2

※ 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 学校だよりをご確認ください。