5月 よていこんだてひょう

令和７年

今月の目標 ： 正しい食事マナーを身につけよう。

今月の郷土料理
☆群馬県☆

佐倉市立寺崎小学校

日	ようび	ぎゅうにゅう	こんだてめい しゅしょく	おかず	おもなざいりょうとはたらき ねつやちからのもとになる(き) 炭水化物	脂質	ち・にく・ほねをつくるもとになる(あか) たんぱく質	無機質	体のちょうしをととのえる(みどり) ビタミン		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
＊八十八夜(はちじゅうはちや)＊				新茶の季節になりました。							
1	木	○	ごはん	かつおのたつたあげ ごまみそあえ しんたけのこのおかかに まっちゃブリン	**こめ** さとう でんぷん プリン	ごま あぶら ごまあぶら	かつお ちくわ とりにく **みそ** かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな きぬさや	にんにく しょうが キャベツ もやし たけのこ	697 34.3 15.0 1.66
2	金	○	ハッシュド ビーフライス	にんじんのしおこうじサラダ かわちばんかん	**こめ** さとう じゃがいも	あぶら オリーブオイル	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ グリンピース セロリ **きゅうり** かわちばんかん	652 19.9 20.2 1.53
3	土		憲法記念日								
4	日		みどりの日								
5	月		こどもの日								
6	火		ふりかえ休日								
7	水	○	ズッキーニの キーマ カレーライス	ぶたしゃぶサラダ ヨーグルト	**こめ** むぎ さとう	ごま あぶら	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ エリンギ セロリ レーズン コーン キャベツ **きゅうり** **ズッキーニ** りんご	673 28.8 18.7 1.71
8	木	○	やきそば	にらたまじる はちみつレモンゼリー	ちゅうかめん でんぷん ゼリー	あぶら	ぶたにく たまご とりにく なると とうふ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ピーマン にら	もやし キャベツ えのきたけ ながねぎ	626 23.3 18.2 2.96
＊群馬県の郷土料理①＊				ごはんにのせれば郷土料理の「**ソースかつどん**」							
9	金	○	ごはん	**ソースカツ** そくせきづけ **ごじる**	**こめ** でんぷん パンこ さとう こむぎこ さといも	ごま あぶら	ぶたにく **みそ** かつおぶし あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	はくさい **きゅうり** だいこん ながねぎ しめじ	687 27.9 22.7 1.83
★			【第1回 給食費口座引き落とし】 給食費2ヶ月分10,000円を集金します。(手数料10円)通帳の残高をご確認ください。								
12	月	○	ごはん	とうふつくね・おろしソース インドに オレンジ	**こめ** さとう じゃがいも でんぷん	ごま あぶら	ぶたにく だいず とりにく とうふ うずらたまご さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん **はねぎ**	たまねぎ しょうが えのきたけ だいこん オレンジ	714 29.1 18.6 2.12
13	火	○	マーボー どうふどん	バンサンスー ももまんじゅう	**こめ** さとう むぎ はるさめ でんぷん ももまんじゅう	ごまあぶら	ぶたにく **みそ** とうふ だいず ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ ながねぎ **きゅうり** もやし	669 24.1 16.3 1.58
14	水	○	ごはん	ささみのごまネーズやき しらたきのいためもの しんたけのこのみそしる	**こめ** さとう	ごま ごまあぶら	とりにく **みそ** ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな チンゲンサイ	にんにく しょうが コーン たけのこ たまねぎ	594 29.7 17.8 1.79
15	木	○	ガーリック ライス	こめこのマカロニグラタン さくらトマトのミネストローネ	**こめ** さとう マカロニ じゃがいも **こめこ**	マーガリン オリーブオイル あぶら	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	にんじん さやいんげん **トマト** パプリカ ほうれんそう	にんにく たまねぎ コーン セロリ キャベツ マッシュルーム	647 24.9 19.8 2.47
＊群馬県の郷土料理②＊											
16	金	○	グリンピース ごはん	あじフライ **こんにゃくのしらあえ** **すいとんじる**	**こめ** さとう パンこ **こめこ** こむぎこ さといも	ごま あぶら	あじ とうふ とりにく **みそ** あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	グリンピース だいこん しいたけ	641 25.8 17.4 1.77
19	月	○	1年生がサヤむき ごはん	かれいのねぎみそやき マヨおひたし いりどり	**こめ** さとう さといも	ごまあぶら	かれい ハム とりにく **みそ** かつおぶし あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	もやし ながねぎ ごぼう だいこん たけのこ	650 26.4 18.7 1.68
20	火	○	ごはん	カップでぎょうざ とうふとえびのちゅうかに フルーツヨーグルト	**こめ** さとう でんぷん こむぎこ	ごまあぶら	とりにく えび ぶたにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら えどな	キャベツ ながねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ みかん パイン もも バナナ	667 27.0 17.0 1.76
21	水	○	ぶたどん	のっぺいじる にんじんケーキ	**こめ** でんぷん さといも さとう はちみつ こむぎこ	ごまあぶら	ぶたにく とうふ とりにく しろはなまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ まいたけ ながねぎ しょうが	639 23.5 13.3 1.74
22	木	○	コッペパン (チョコクリーム)	ハニーマスタードチキン アスパラソテー ABCスープ	パン **こめこ** じゃがいも マカロニ チョコクリーム はちみつ	オリーブオイル	とりにく ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンアスパラ こまつな チンゲンサイ	にんにく しょうが エリンギ コーン たまねぎ セロリ キャベツ	642 30.7 22.6 2.43
23	金	○	**がんばろうメニュー**	からっとごはん ほうれんそうのわふうサラダ とんじる こうはくデザート	**こめ** さとう でんぷん **さつまいも** ゼリー	あぶら なまクリーム	とりにく **みそ** とうふ	ぎゅうにゅう のり かんてん	にんじん ほうれんそう こまつな	えのきたけ ごぼう だいこん ながねぎ いちご	667 25.2 18.8 1.99
24	土		＊ うんどうかい ＊								
★			【第2回 給食費口座引き落とし】 1回目に引き落としのできなかった方は，早めの入金をお願いいたします。								
26	月		振替休業								
27	火	○	チキン カレーライス	ひじきとチーズのサラダ バナナ	**こめ** むぎ さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ハム しろはなまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ **きゅうり** バナナ	683 21.8 19.4 1.95
28	水	○	ごはん	てづくりさつまあげ そぎだいこんのごったに ゆでそらまめ	**こめ** さとう **やまといも** でんぷん	あぶら ごまあぶら	たら ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん えどな	たまねぎ ごぼう しょうが だいこん そらまめ	627 27.6 16.1 2.18
29	木	○	朝ベジ **ツナマヨ コーントースト**☀	クラムチャウダー ミニアセロラゼリー	パン **こめこ** じゃがいも さとう ゼリー	あぶら なまクリーム	とりにく ツナ あさり	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	にんじん パセリ ほうれんそう	コーン たまねぎ キャベツ	683 27.5 28.8 2.43
30	金	○	ごはん	ぶたにくのしょうがやき こまつなのいためもの とうふのみそしる	**こめ** さとう じゃがいも	ごまあぶら	ぶたにく **みそ** とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ しょうが りんご ながねぎ えのきたけ コーン	630 25.2 20.9 1.60

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
★お米は、佐倉産こしひかり（めしあがれ）を使用しています。
★おもなざいりょうの太字の食材は佐倉市産、下線は足立元秀さんの野菜です。
★献立名に☀マークがある料理は、**朝ベジレシピ**を紹介しています。（裏面掲載）

おねがい 運動会練習が始まります。朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう！

学校給食摂取基準（3・4年生）	月平均
熱量：650kcal	657
たんぱく質：24.4g(範囲21.1～32.5g)	26.4
脂質：18.1g（範囲14.4～21.7g）	18.9
食塩相当量：2.0g以下	1.95