



5月 よていにこんだてひょう



今月の郷土料理
☆宮城県☆

佐倉市立寺崎小学校

令和4年

今月の目標：正しく配膳しよう。

日	ようび	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
		しゅしょく	おかず	ねつやちからのもとになる(き)	ち・く・ほねをつくるもとになる(あか)	体のちょうしをととのえる(みどり)					
				たんぱく質	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
八十八夜											
2	月	○	からっとごはん	おかかあえ しんじゃがいものみそしる まっちゃプリン	こめ さとう でんぷん じゃがいも むぎ プリン	あぶら	とりにく みそ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	もやし キャベツ たまねぎ ながねぎ	660 25.2 16.3 1.91
3	火		* 憲法記念日 *								
4	水		* みどりの日 *								
5	木		* こどもの日 *								
6	金	○	ガーリックトースト	かぶのコロコロサラダ ぎゅうにくのトマトにこみ	パン さとう じゃがいも	オリーブオイル あぶら マーガリン なまクリーム	ハム ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト かぶのは パセリ	にんにく かぶ きゅうり たまねぎ コーン マッシュルーム レモン グリッピース	596 20.2 25.0 2.06
9	月	○	ポークカレーライス	ひじきのマリネ はちみつレモンゼリー	こめ むぎ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	ぶたにく しほはなまめ ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり	713 20.2 17.3 2.03
★【第1回 給食費口座引き落とし】給食費2ヶ月分9600円とPTA会費1800円を収集します。(手数料10円)通帳の残高をご確認ください。											
10	火	○	ごはん	はるまき ホイコーロー わかめスープ	こめ さとう こむぎこ でんぷん	ごま あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ なると とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン パプリカ チンゲンサイ	ながねぎ キャベツ しょうが にんにく たけのこ	671 21.2 24.2 1.96
11	水	○	もちむぎごはん	とりにくのごまネーズやき なっとうあえ やまといものふわふわじる	こめ さとう もちむぎ でんぷん やまといも	ごま	とりにく だいす かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら はねぎ こまつな	にんにく しょうが もやし キャベツ ごぼう えのきたけ だいこん	621 28.4 18.4 1.62
12	木	○	しよくパン(チョコクリーム)	マカロニグラタン さくらトマトのコンソメスープ	パン こめ マカロニ チョコクリーム	バター オリーブオイル	とりにく みそ ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ グリーンアスパラガス	たまねぎ コーン マッシュルーム セロリ キャベツ にんにく	612 24.3 20.7 2.30
13	金	○	ごはん	さばのこうみやき しんたけのこのおかかにかわちばんかん	こめ さとう	ごまあぶら	さば みそ とりにく ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	たけのこ しいたけ かわちばんかん	713 30.9 26.7 1.60
宮城県メニュー①											
16	月	○	ごはん	ぶたにくのしょうがやき マヨおひたし おくずかけ	こめ さとう い そうめん さといも でんぷん	あぶら	ぶたにく ハム かつおぶし あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ しょうが もやし ごぼう だいこん しいたけ りんご	673 27.8 24.7 1.46
17	火	○	マーボー豆腐どん	ちゅうかくらげあえ フルーツあんじん	こめ むぎ さとう でんぷん あんじんどうふ	ごまあぶら	ぶたにく みそ だいす くらげ とうふ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん にら	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ ながねぎ しいたけ もやし きゅうり	611 22.2 16.3 1.33
宮城県メニュー②											
18	水	○	ごはん	きびなごカリカリフライ(4~6年3本) きらずい わかたけみそしる	こめ さとう	あぶら	とりにく みそ あぶらあげ おから	ぎゅうにゅう きびなご わかめ	にんじん こまつな	きくらげ ながねぎ たまねぎ たけのこ しょうが	601 22.8 18.1 1.73
セルフハンバーガー											
19	木	○	コッペパン スライス	ホットドッグハンバーグ・キャベツ クラムチャウダー ミニりんごゼリー	パン さとう じゃがいも こめ ゼリー	あぶら なまクリーム	ぶたにく とりにく ベーコン あさり	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ マッシュルーム	651 27.7 24.1 2.76
宮城県メニュー③											
20	金	○	ごはん	ささかまほこのいそべあげ(4~6年2こ) あつあげとだいすのもの バナナ	こめ さとう さといも でんぷん てんぷらこ	あぶら	ささかまほこ とりにく あつあげ だいす	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん さやいんげん	だいこん しいたけ たけのこ たまねぎ バナナ	713 27.6 16.7 1.25
宮城県メニュー④											
23	月	○	ぶたどん	じゃがいもといんげんのツナソース はっとじる	こめ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら	ぶたにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん みつば	たまねぎ ごぼう だいこん ながねぎ しいたけ しょうが	635 25.4 15.7 1.58
24	火	○	ごはん	ジャンボぎょうざ ジャジャンドーフ ピンクグレープフルーツ	こめ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら	ぶたにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ たまねぎ ながねぎ しいたけ グレープフルーツ	708 23.7 21.7 1.49
★【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。											
25	水	○	ごはん	かつおのたつたあげ しらたきのいためもの はるキャベツのみそしる	こめ さとう でんぷん い	あぶら ごまあぶら	かつお みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	にんにく しょうが コーン キャベツ えのきたけ ながねぎ	635 31.2 17.8 1.68
スポーツ大会がんばろうメニュー											
26	木	○	ターメリックライス・ハッシュドビーフ げんきがでるサラダ まほうのオレンジゼリー	こめ むぎ じゃがいも カブジュース さとう	オリーブオイル マーガリン ごまあぶら なまクリーム	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ グリーンピース	725 21.1 25.5 1.76
宮城県メニュー⑤											
27	金	○	やきそば	かきたまじる ずんだもち スポーツ大会	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	たまご とうふ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ピーマン ほうれんそう	もやし キャベツ しいたけ えだまめ ながねぎ	645 26.5 19.6 2.98
30	月	○	むぎごはん(カレーじゃこ ふりかけ)	だいこんのべっこうに とうふのみそしる ヨーグルト	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト じゃこ	にんじん さやいんげん こまつな	にんにく たまねぎ だいこん えのきたけ	591 24.5 14.3 1.97
31	火	○	チャーハン	はるさめスープ ちゅうかふうだいがくいも	こめ さとう さつまいも はるさめ	ごま ごまあぶら	やきぶた とりにく なると いか	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	ながねぎ コーン にんにく しょうが たけのこ しいたけ	610 21.4 16.9 2.14

★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、佐倉産です。



学校給食摂取基準(3・4年生)

熱量: 650kcal
たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g)
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)
食塩相当量: 2.0g以下

月平均

<5年生が米作りを体験します!>

毎年お世話になっている足立さん夫妻とSGVの皆さんにお手伝いいただき、種まきから収穫まで体験します。4月に種をまき、5月は田植えをします。



「八十八夜」ってなに?

夏も近づく八十八夜~♪と歌う「茶摘み」にある八十八夜とは、季節の変わり目の立春から数えて88日目指します。この頃にお茶の新芽が出るため、八十八夜の新茶を飲むと長生きできて縁起がよいといわれています。