



5月 よていこんだてひょう



今月の郷土料理
☆静岡県☆

令和5年

今月の目標：正しい食事マナーを身につけよう。

佐倉市立寺崎小学校

日	ようび	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					I値(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
		しゅしょく	おかず	ぬつやちからのもとになる(き) 炭水化物	脂質	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		
1	月	ターメリックライス・キーマカレー	ジャーマンポテトフルーツポンチ	こめ むぎ じゃがいも ゼリー	あぶら オリーブ マーガリン	ぶたにく ウインナー だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト パセリ	たまねぎ トマト カリフラワー パセリ	725 19.9 18.5 1.74
八十八夜(はちじゅうはちや)		からっとごはん	ほうれんそうのわふうサラダ しんじゃがいものみそしる まっちゃんプリン	こめ さとう でんぷん じゃがいも プリン	あぶら	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう こまつな	えのきたけ たまねぎ ながねぎ	667 23.9 17.5 1.89
3	水	新茶の季節になりました。		憲法記念日						
4	木			みどりの日						
5	金			こどもの日						
8	月	ビビンバ	わかめスープ やさいチップス	こめ むぎ さとう じゃがいも さつまいも	ごま あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ かぼちゃ	しょうが もやし ながねぎ たけのこ ごぼう	663 25.0 20.9 2.17
9	火	ごはん	あかうおのかすづけ だいずのいそに しらたまじる	こめ さとう さけがす しらたまもち	あぶら	とりにく あかうお だいず さつまいも あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	れんこん えだまめ だいこん ながねぎ しいたけ	613 29.1 13.6 1.69
★【第1回 給食費口座引き落とし】給食費2ヶ月分10,000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	水	1年生がサヤマキ まめごはん	ぶたにくのしおこうじやき やさいのごまあえ かぶとなめこのみそしる ばくがゼリー	こめ さとう ゼリー	ごま	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう かぶのは	えんどうまめ かぶ もやし キャベツ なめこ ながねぎ	686 28.0 22.4 2.00
11	木	しよくパン (チョコクリーム)	ハニーマスタードチキン あおなのソテー さつまいもポターージュ	パン こめ さつまいも はちみつ チョコクリーム	オリーブ なまクリーム	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	チンゲンサイ こまつな パセリ	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ コーン	704 28.8 28.8 2.34
12	金	ごはん	カリカリきびなご(低2、高3) チーズいりおひたし にくじゃが	こめ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう きびなご チーズ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ きゅうり	600 22.2 13.4 1.33
静岡県メニュー①		ごはん	さばのカレーやき なっとうあえ おざく	こめ さとう さといも	ごまあぶら	さば なっとう あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ もやし キャベツ ごぼう だいこん ながねぎ	646 26.9 25.0 1.57
16	火	ホイコーロ どん	ぎょうざスープ バナナ	こめ さとう でんぷん こむぎこ	ごまあぶら	ぶたにく なると	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 にんにく しょうが ながねぎ たけのこ ハナナ	676 22.2 17.2 1.82
静岡県メニュー②		ふじのみやふう やきそば	くろはんぺんフライ サイダーかん	ちゅうかめん さとう こむぎこ パコ サイダー	あぶら	ぶたにく くろはんぺん	ぎゅうにゅう いわし あおのり かんてん	にんじん ピーマン	もやし キャベツ たまねぎ	634 22.5 24.2 2.78
18	木	ハッシュド ポークライス	じゃがいもといんげんのツナソース アセロラゼリー	こめ むぎ さとう じゃがいも ゼリー	オリーブ	ぶたにく しるはなまめ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ エリンギ マッシュルーム グリーンピース	654 19.6 17.7 1.88
19	金	ごはん (のりのつくだに)	とうふのまごやき しんたけのこのおかに ぞらまめ	こめ さとう でんぷん	ごま	ぶたにく とうふ ちくわ だいず とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう のり ひじき	にんじん きぬさや	たまねぎ しょうが えだまめ たけのこ ぞらまめ	672 28.8 16.3 1.96
22	月	もずくどん	ぶたしゃぶサラダ オレンジ	こめ むぎ さとう でんぷん	ごま あぶら	ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ピーマン フロッコリー	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり オレンジ	677 25.9 19.7 1.03
23	火	ごはん	もちごめシューマイ とうふのちゅうかに フルーツあんじん	こめ ふ もちごめ でんぷん あんじんとうふ	ごまあぶら	とりにく ぶたにく とうふ えび あさり	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しいたけ ながねぎ しょうが たけのこ きくらげ にんにく もも	686 29.2 18.4 2.08
24	水	ごはん	かつおのたつたあげ ごもくきんぴら わかたけみそしる	こめ さとう でんぷん	ごま あぶら ごまあぶら	かつお みそ とうふ さつまいも あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ	にんじん みつば	にんにく しょうが ごぼう れんこん たまねぎ たけのこ えだまめ	649 31.9 16.7 1.96
★【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つた方は、早めの入金をお願いいたします。										
25	木	ガーリック トースト	かぶのコロコロサラダ ポークビーンズ	パン さとう じゃがいも	バター あぶら オリーブ	ハム だいず ぶたにく	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 レモン	591 24.5 23.5 2.29
運動会がんばろうメニュー		わかめごはん	キャベツたっぷりメンチカツ やまといものふわふわじる こうはくデザート	こめ さとう こむぎこ パコ やまといも でんぷんゼリー	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう わかめ スキムミルク かんてん	にんじん はねぎ ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ごぼう だいこん えのきたけ いちご	705 24.5 18.0 2.13
27	土	*スポーツ大会*								
29	月	振替休日								
30	火	チャーハン	じゃこととうふのサラダ マロニースープ プルーンヨーグルト	こめ さとう マロニー	ごま ごまあぶら	やきぶた とりにく とうふ なると かつおぶし	ぎゅうにゅう ヨーグルト じゃこ わかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	ながねぎ コーン しょうが にんにく たけのこ きゅうり しいたけ	584 26.4 14.3 2.60
31	水	チキン カレーライス	はるキャベツのフレンチサラダ* ソイラテプリン	こめ むぎ さとう じゃがいも プリン	あぶら	とりにく ハム しるはなまめ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	711 21.5 21.1 1.76

★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
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

「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付いたしますので、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。

