

5月 よていこんだてひょう



今月の郷土料理
☆神奈川県☆

佐倉市立寺崎小学校

令和6年

今日の目標：正しい食事マナーを身につけよう。

日	ようび	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						エネルギー(kcal) 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(たんぱく質)	ち・こ・ほねをつくるもとになる(あか)	体のちようしをととのえる(みどり)		ビタミン		
八十八夜(はちじゅうはちや)										
1	水	ごはん	ささみのかおりやき なつとうあえ つみれじる くろみつまっちゃババロア	さとう でんぶん くろみつ こめ ババロア	ごま ごまあぶら なまクリーム	ささみ みそ いわし だいす かつおぶし	ぎゅうにゅう のり かんてん スキムミルク	にんじん にら こまつな はねぎ	にんにく キャベツ もやし しょうが だいこん ごぼう	671 37.0 16.2 1.85
2	木	ハヤシライス	アスパラソテー かわちばんかん	こめ さとう じゃがいも	オリーブオイル	ぶたにく ベーコン しろはなまめ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ トマト グリーンアスパラ	たまねぎ エリンギ コーン マッシュルーム グリルピー じゃがいも かわちばんかん	602 18.5 16.3 1.90
3	金	憲法記念日								
4	土	みどりの日								
5	日	こどもの日								
6	月	振替休日								
<p>5月5日は、中国から伝わってきた「端午の節句」という、男の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いする日でした。1948年(昭和23年)になると「こどもの日」として、子どもたちの健やかな成長を祝うと共に、お母さんに感謝するお休みの日になりました。</p>										
7	火	ビビンバ	わかめスープ やさしいチップス	こめ 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 みそ 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	にんにく しょうが もやし ながねぎ ただのこ れんこん	650 24.7 20.8 2.23
8	水	1年生がサヤマキ グリーンピースごはん	あかうおのかすづけ あつあげとだいすのもの はちみつレモンゼリー	こめ さとう でんぶん さといも さけかすゼリー	あぶら	あかうお みそ とりにく だいす あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	グリーンピース だいこん たまねぎ ただのこ しいたけ	674 30.4 14.7 1.73
9	木	しょくパン (チョコクリーム)	ハニーマスタードチキン かぶのコロコロサラダ クラムチャウダー	パン こめ じゃがいも はちみつ チョコクリーム	あぶら なまクリーム	とりにく ハム 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 かぶのは	にんにく しょうが たまねぎ コーン きゅうり レモン かぶ	691 33.5 23.1 2.95
★【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	金	ぶたどん	はるキャベツのみそしる バナナ	こめ さとう あぶら	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 みつば	たまねぎ キャベツ ながねぎ えだまめ えのきたけ バナナ しょうが	641 23.3 14.5 1.67
13	月	キーマカレー ライス	じゃがいもといんげんのツナソース ミニりんごゼリー	こめ さとう むぎ ゼリー じゃがいも	あぶら	ぶたにく ツナ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト さやいんげん	たまねぎ エリンギ カリ レーズン コーン しょうが にんにく グリルピー りんご	680 21.1 17.7 1.61
14	火	あさベジ サンド 朝ベジ	さくらトマトのコンソメスープ カラフル フルーツしらたま	パン こめ しらたまもち	オリーブオイル	ハム ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ	レタス たまねぎ セロリ キャベツ にんにく みかん パイン もも バナナ	633 26.2 21.9 2.26
15	水	ごはん	ぶたにくのりんごソースやき だいすのいそに さつまじる	こめ さとう さつまいも	あぶら	とりにく みそ ぶたにく だいす さつまあげ 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 しいたけ りんご たまねぎ ごぼう	691 30.0 22.8 1.91
16	木	ホイコーロー どん	たまごとコーンのちゅうかスープ アセロラゼリー	こめ さとう でんぶん ゼリー	ごまあぶら	ぶたにく みそ とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パブリカ チンゲンサイ	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ たまねぎ コーン	635 22.9 16.3 1.69
17	金	ごはん	かつおのたつたあげ しんたけのこのおかに ゆでそば	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	かつお ちくわ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	にんにく しょうが ただのこ そらまめ	650 34.9 15.4 1.52
神奈川県の郷土料理①										
20	月	ごはん	さけのしおやき ごまあえ ぎょうなべ	こめ さとう	ごま	さけ ぎゅうにく やきとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう しゅんぎく	もやし はくさい ながねぎ しいたけ	638 32.9 18.6 1.48
21	火	ごはん	やきぎょうざ チンジャオロースー ちゅうかスープ	こめ さとう でんぶん こむぎこ	ごまあぶら	ぶたにく やきぶた なると	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ さんとうさい	もやし にんにく しょうが きくらげ ただのこ ながねぎ キャベツ	642 26.6 20.5 1.89
神奈川県の郷土料理②										
22	水	たけのこごはん	ちぐさやき けんちんじる ヨーグルト	こめ さとう さといも	ごまあぶら	ぶたにく とりにく とうふ たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう こまつな	ただのこ たまねぎ しいたけ ごぼう だいこん ながねぎ	615 25.9 17.6 2.21
セルフホットドッグ										
23	木	コッパン スライス	フランクフルト・キャベツ こめこシチュー オレンジ	パン こめ じゃがいも	オリーブオイル なまクリーム	フランクフルト とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ マッシュルーム オレンジ	714 29.3 28.8 2.79
セルフホットドッグ										
24	金	かんぱろうメニュー わかめごはん キャベツメンチカツ しんじゃがいものみそしる こうはくデザート		こめ さとう こむぎこ じゃがいも パンこ ゼリー	あぶら なまクリーム	ぎゅうにく ぶたにく みそ とうふ だいす あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ スキムミルク かんてん	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ながねぎ いちご	714 23.3 18.6 2.37
★【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	土	* う ん ど う か い *								
27	月	振替休日								
28	火	ねぎしお ぶたにくどん	ワンタンスープ マンゴープリン	こめ さとう ワンタン でんぶん むぎ プリン	ごまあぶら なまクリーム	やきぶた ぶたにく なると	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく たまねぎ ながねぎ もやし しめじ しょうが ただのこ しいたけ	626 23.0 16.8 2.14
29	水	ごはん	ほっけのしおこうじやき ごもくきんぴら しんたけのこのみそしる	こめ さとう	ごま	ほっけ みそ ぶたにく とうふ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう くわがめ	にんじん こまつな	れんこん えだまめ ごぼう たまねぎ ただのこ	598 29.2 16.0 1.66
神奈川県の郷土料理③										
30	木	にこみうどん	ぶたしゃぶサラダ さつまいもいりグリーンむしパン	うどん さとう さつまいも こむぎこ はちみつ	ごま	とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ブロッコリー こまつな ほうれんそう	だいこん ながねぎ しめじ キャベツ きゅうり	592 22.5 20.1 2.56
神奈川県の郷土料理④										
31	金	よこすか かいぐんカレー	かいそうサラダ セノビーゼリー	こめ むぎ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら ごまあぶら	とりにく しろはなまめ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり コーン	668 19.1 18.9 2.59

★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		651
たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g)		26.7
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)		18.7
食塩相当量: 2.0g以下		2.05