令和７年

5月　よていこんだてひょう

今月の目標　：　正しい食事マナーを身につけよう。

群馬

今月の郷土料理
☆群馬県☆

佐倉市立寺崎小学校

日	ようび	うゅにゅう	こんだてめい しゅしょく	こんだてめい 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)＊ 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　まっちゃプリン （新茶の季節になりました。）	**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＊ 9	金	○	ごはん	**ソースカツ** そくせきづけ **ごじる** （ごはんにのせれば郷土料理の「**ソースかつどん**」）	**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	○	ごはん（1年生がサヤむき）	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	○	うんどう会 **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（2年生がサヤむき）	**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