



5月 よていこんだてひょう



今月の地場産だより

☆トマト☆

令和8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	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	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
2日が八十八夜(はちじゅうはちや)											
1	金	○	たけのこごはん	かつおのたつたあげ しんじゃがいものみそしる まっちゃんババロア	こめ せんぶん さとう パパ叩 くろみつ じゃがいも	あぶら ごまあぶら なまクリーム	かつお みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん こまつな	にんにく しょうが しんたけのこ たまねぎ ながねぎ	680 30.7 17.5 2.21
3	日		憲法記念日		<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>						
4	月		みどりの日								
5	火		こどもの日								
6	水		憲法記念日の振替休日								
7	木	○	ターメリックライス	ズッキーニのキーマカレー バジルソテー マンゴーアセロラゼリー	こめ むぎ マカロニ ゼリー	あぶら オイル マーガリン	とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ ピーマン トマト パプリカ ブロッコリー	たまねぎ グリルピー カリールソテー キャベツ スキニー りんご にんにく	691 26.2 16.5 1.69
8	金	○	ごはん	あじフライ なっとうあえ しんたまねぎのみそしる	こめ パンこ こむぎこ	あぶら	あじ とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし なっとう	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな にら	もやし キャベツ たまねぎ ながねぎ	605 24.8 17.3 1.77
11	月	○	ハヤシライス	あおなのソテー はちみつレモンゼリー	こめ むぎ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら オイル	とりにく ウイナー しろはなまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト チンゲンサイ こまつな	たまねぎ にんにく グリルピー コーン エリンギ マッシュルーム	673 18.0 15.9 1.91
12	火	○	とりにらどん	ちゅうかもやしサラダ ミニりんごゼリー	こめ さとう せんぶん ゼリー	ごま あぶら ごまあぶら	とりにく ハム あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく たまねぎ しょうが きゅうり もやし	661 23.0 22.7 1.36
13	水	○	ごはん	さけのオィネーズやき きりぼしだいこんのもの けんちんじる	こめ さとう やまといも	ごまあぶら	さけ とうふ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きりぼしだいこん ごぼう だいこん ながねぎ	607 27.4 16.5 1.86
14	木	○	ごはん	わふうハンバーグ あつあげとやさいのうまに しらぬい	こめ さとう せんぶん さといも パンこ	ごま ごまあぶら	とりにく みそ ぶたにく おから だいず あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ながねぎ しょうが だいこん たまねぎ たけのこ しいたけ しらぬい	630 30.1 14.6 1.25
15	金	○	ガーリックトースト	にんじんのしおこうじサラダ クラムチャウダー	パン こめこ さとう じゃがいも	バター あぶら なまクリーム	とりにく あさり ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ほうれんそう パセリ	にんにく たまねぎ セロリ きゅうり	611 22.7 25.5 1.85
18	月	○	ごはん (カレーじゃこ ふいかけ*)	レバポテあえ さくらトマトのかきたまじる	こめ じゃがいも せんぶん さとう	ごま あぶら	レバー とうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう じゃこ	にんじん トマト ほうれんそう こまつな	にんにく たまねぎ しょうが ながねぎ えのきたけ	649 27.6 18.5 1.66
19	火	○	まるで ぎょうざどん	ちゅうかスープ フルーツあんじん	こめ さとう せんぶん あんじんとらふ	ごまあぶら	ぶたにく とりにく だいず なた やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ ながねぎ もやし たけのこ しめじ パプリカかん ももバカ	670 27.3 16.8 2.14
20	水	○	ごはん	ほっけのねぎみそやき しおこんぶあえ しんじゃがいものそぼろに	こめ さとう じゃがいも せんぶん	ごま あぶら	ほっけ だいず ぶたにく みそ あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	にんにく ほうさい きゅうり たまねぎ しいたけ しょうが ながねぎ	667 28.7 15.8 1.93
21	木	○	コッペパン (キャラメルクリーム)	こめこのマカロニグラタン ポークビーンズ	パン キャラメルクリーム こめこ さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	にんじん ほうれんそう トマト パセリ	にんにく たまねぎ コーン えだまめ トマト マッシュルーム	712 33.0 22.3 2.59
22	金	○	ソースチキンカツどん しんたけのこのみそしる こうはくデザート	おおかあえ こうはくデザート	こめ さとう パンこ こむぎこ せんぶん	あぶら なまクリーム	とりにく みそ とうふ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう かんでん スキムミルク わかめ	にんじん こまつな みつば	しんたけのこ もやし キャベツ たまねぎ いちご	700 28.7 21.8 1.84
23	土		* 運動会 *								
25	月		振替休業								
26	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	676 20.5 19.0 1.91
27	水	○	とりめし	たらのすりみやき かぶのみそしる ヨーグルト	こめ さとう やまといも せんぶん	あぶら	たら とりにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん かぶのは はねぎ	たまねぎ ごぼう しょうが かぶ しいたけ ながねぎ えのきたけ	624 31.7 13.5 2.72
28	木	○	にこみとんこつ やさいらーめん	じゃがいもといんげんのツナソース てりやきまん	ちゅうかめん こむぎこ じゃがいも さとう せんぶん	あぶら	やきぶた なた ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	もやし キャベツ ながねぎ にんにく しょうが きくらげ	593 28.3 18.0 2.79
29	金	○	ごはん	ゼリーフライ ゆでそらまめ そぎだいこんのごったに	こめ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ おから すりみだんこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ながねぎ そらまめ だいこん	635 23.0 15.4 1.62

★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地場産物、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と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	652
たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g)	26.5
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	18.0
食塩相当量: 2.0g以下	1.94