

5月 よていこんだてひょう



令和7年度 佐倉市立山王小学校

今月の目標： ^{ただ}正しいマナーで^た食べよう

主な材料 おもなざいりょう

栄養量

日	曜日	献立　こんだて			たいおんやちからになるしょくひん		からだをつくるしょくひん		からだのちようしきととのえるしょくひん		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
		ぎゅう にゅう	しゅしょく	おかず	たんすいかぶつ	しぼう	たんぱくしつ	ミネラル	ミネラル			
									ビタミン	カロテン		
2	金		ちゅうかふう おこわ	カツオのたつたあげ　すましじる かしわもち	こめ　もちこめ さとう でんぶん かしわもち	あぶら ごまあぶら	カツオ ぶたにく あぶらあげ はんぺん	ぎゅうにゅう	たけのこ　しいたけ ねぎ　しょうが	にんじん こまつな えだまめ	651 32.1	17.2 2.1
7	水		にくみそどん	わかめスープ やさしいチップス	こめ　むぎ さつまいも でんぶん さとう	あぶら	ぶたにく　みそ だいず　とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ　キャベツ きゅうり　だいこん しょうが　れんこん たけのこ	にんじん かぼちゃ えだまめ	652 24.8	18.6 2.6
8	木		ツナライス	ラッキーわふうミートローフ ジュリエンスープ ヨーグルト	こめ　むぎ パンこ	あぶら バター	ぶたにく　ツナ とりにく　ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく　たまねぎ マッシュルーム れんこん　セロリ キャベツ	にんじん パセリ	651 30.2	20.7 2.4
9	金		ごはん	アジのごまやき　いそあえ さつまじる オレンジ	こめ　こめこ さつまいも さとう こんにゃく	ごま あぶら	アジ　のり ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが　えのきたけ だいこん　ごぼう ねぎ　オレンジ	にんじん こまつな ほうれんそう	688 30.0	20.0 1.9
12	月		ごはん	コーンフ레이크チキン　朝ベジレシピより はるきやべつのフレンチサラダ トマトとたまごのスープ	こめ　さとう パンこ コーンフ레이크 さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	とりにく　たまご ロースハム	ぎゅうにゅう のり チーズ	キャベツ　きゅうり たまねぎ とうもろこし	にんじん パセリ トマト	655 27.5	20.2 1.9
13	火		カレー ライス	カツ わかめとツナのサラダ アップルシャーベット	こめ　むぎ じゃがいも こむぎこ　パンこ	あぶら ごま	ぶたにく　ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく　たまねぎ きゅうり　りんご キャベツ　レモン	にんじん	686 25.6	19.9 2.3
14	水		ごはん	なまあげのマーボーいため パンサンダー バナナ	こめ　さとう でんぶん マロニー	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ なまあげ ロースハム	ぎゅうにゅう	しょうが　にんにく ねぎ　もやし きゅうり　キャベツ バナナ	にんじん にら	687 27.6	21.4 2.0
15	木		ごはん	ぶたにくのしおこうじやき　ごまじやこサラダ じゃがいもとたまねぎのみそじる	こめ じゃがいも	ごまあぶら ごま あぶら	ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	キャベツ　きゅうり たまねぎ	にんじん こまつな	636 25.4	23.6 2.0
16	金		セサミ トースト	チリコンカン スパゲティサラダ ひとくちぶどうゼリー	しょくパン スパゲティ はちみつ ゼリー	あぶら バター ごま	ぶたにく ベーコン だいず　ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ　にんにく しょうが マッシュルーム きゅうり	にんじん トマト パセリ	617 25.0	25.8 2.3
19	月		タコライス	ラビオリスープ サワーゼリー	こめ　むぎ ワンタンのかわ サワーゼリー	あぶら	ぶたにく だいず ベーコン ラビオリ	ぎゅうにゅう チーズ	にんにく　たまねぎ キャベツ	にんじん こまつな ピーマン ミニトマト	679 25.6	19.6 2.1
20	火		ごはん	みそにくじゃが なつとうあえ ゆでそらまめ	こめ　さとう じゃがいも しらたき	あぶら	ぶたにく みそ かつおぶし なつとう	ぎゅうにゅう	たまねぎ きりぼしだいこん そらまめ	にんじん さやいんげん ほうれん そう	613 23.6	14.9 1.5
21	水		たけのこ ごはん	さけのさいきょうやき にんじんサラダ けんちんじる かわちばんかん	こめ　さとう さといも こんにゃく	あぶら ごまあぶら	とりにく あぶらあげ とうふ　ツナ みそ　さけ	ぎゅうにゅう	たけのこ　きゅうり たまねぎ　だいこん ごぼう　ねぎ かわちばんかん	にんじん こまつな	638 29.8	21.8 3.0
22	木		とりらどん	ナムル フルーツヨーグルト	こめ　むぎ さとう でんぶん こむぎこ ナタデココ	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく　しょうが たまねぎ　もやし みかん　おとう パイン	にんじん ほうれんそう にら	643 22.5	14.4 1.5
23	金		セルフ ジャムサンド	津田仙野菜の日(つだせんやさいのひ)	しょくパン マカロニ ジャム じゃがいも こめこ　パンこ	あぶら バター	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ　キャベツ とうもろこし カリフラワー	にんじん ブロッコリー パセリ	602 23.9	19.2 2.2
26	月		ハヤシ ライス	ポパイポテトサラダ グレープフルーツ	こめ　むぎ こむぎこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ バター	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	キャベツ　たまねぎ とうもろこし　セロリ マッシュルーム グレープフルーツ	にんじん ほうれんそう トマト	695 22.1	22.5 1.7
27	火		シャンハイ やきそば	ちゅうかふうコーンスープ とうふドーナツ	ちゅうかめん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら バター	ぶたにく　えび いか　たまご とうふ	ぎゅうにゅう	しょうが　にんにく キャベツ　もやし たけのこ　ねぎ とうもろこし	にんじん はねぎ	656 28.5	21.0 2.3
28	水		ごはん	さばのオレンジに ごますあえ	こめ　こんにゃく さといも　さとう はちみつ ナタデココ	あぶら ごま	さば　ぶたにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ねぎ　しょうが ごぼう　しいたけ レモン	にんじん ほうれんそう こまつな	653 25.0	23.2 2.7
29	木		ごはん	じゃがいものカレーそばろに きりぼしだいこんのごまマヨネーズあえ チーズ	こめ　さとう じゃがいも しらたき	あぶら ごま マヨネーズ	ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ きりぼしだいこん	にんじん ほうれんそう いんげん	650 24.1	20.9 1.5
30	金		ごもく チャーハン	てづくりはるまき ちゅうかたまごスープ オレンジ	こめ　むぎ でんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく　えび ロースハム たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	ねぎ　たけのこ にんにく　もやし しいたけ　オレンジ	にんじん こまつな	615 28.6	19.2 2.5

「第3子以降学校給食費補助金」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、毎年、申請が必要になりますので、忘れずに申請してください。

申請様式は6月以降に配付する予定です。



【問】佐倉市教育委員会指導課 電話484-6193

裏面に朝ベジレシピ
あります！



今月の地産地消

こめ・だいこん・にんじん・きゅうり
こまつな・きくらげ・さつまいも
はねぎ・こめこ・みそ・とまと

基準値 (中学年)	650 26.8	18.1 2.0
今月の平均値 (中学年)	650 26.4	20.2 2.1