

5月の目標: 朝ごはんをしっかりと食べよう

日	曜日	献立 (こんだて)			主な材料 (おもなざいりょう)			栄養量 (小学校 中学年)	
		ぎゅうにゅう	しゅじょく	おかず	からだをつくる しょくひん <あか>	たいおんやちからに なるしょくひん <き>	からだのちようしき とどのえるしょくひん <みどり>	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 食塩相当量 (g)
こどものひ こんだて									
1	金	たけのこごはん	とりのマーメイドやきとうふじるかしわもち	あぶらあげ とりにくとうふ かまぼこぎゅうにゅう	こめ さとう マーメイドでんぷん かしわもち	しょうが にんじん さやえんどうしいたけ ねぎ こまつな	633 26.7	16.8 2.6	
7	木	むぎごはん	あつあげのみそいためもやしのみそからあえしやりしやりまめ	ぶたにく あつあげ みそだいきん こんぶ あおりのぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとうでんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじんほししいたけ はくさいチンゲンサイ もやし	614 24.7	22.8 1.9	
8	金	ホットサンド	ツナとコーンのサラダポトフ ヨーグルト	ハム チーズ ツナぶたにく ウィンナー ヨーグルト ギゅうにゅう	パン あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん セロリ	663 31.1	26.3 2.9	
11	月	むぎごはん	チキンカレー (セルフどんぶり) ひじきのマリネ なつみ (かんづめ)	とりにく ひじき ハム チーズ ギゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも ルウ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり なつみ	625 22.2	17.7 2.2	
12	火	ごはん	コーンフ레이크チキン きりほしだいこんのあえもの じゃがいものみそしる	とりにく チーズ ツナ みそ とうふ ギゅうにゅう	こめ マヨネーズ コーンフ레이크 パンこ さとう じゃがいも	きりほしだいこん キャベツ ほうれんそう さやえんどう ねぎ にんじん	624 27.8	18.5 2.3	
13	水	むぎごはん	あつあげとだいこんのオイスターに マカロニサラダ ひとくちりんごゼリー	あつあげ とりにく ツナ ギゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう マカロニ マヨネーズ ゼリー	しょうが にんにく だいこん にんじん しらすき ねぎ きゅうり キャベツ	643 22.9	22.2 2.0	
14	木	ごはん	アツフライ こもくきんぴら キャベツのみそしる	アジ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ ギゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ さとう さつまあげ ごま ごまあぶら	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく いんげん キャベツ たまねぎ こまつな	658 28.3	20.2 2.6	
15	金	きつねうどん	ぶたしゃぶサラダ にんじんむしパン	ぶたにく あぶらあげ チーズ ギゅうにゅう	うどん あぶら ごまあぶら さとう ミックスこ パター	ほししいたけ にんじん こまつな ねぎ キャベツ きゅうり にんにく	660 28.5	27.1 2.5	
18	月	とりめし	うめあえ たけのこのみそしる シアチーズいちご	とりにく のり わかめ とうふ あぶらあげ みそ チーズ ギゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら	にんにく ごぼう キャベツ きゅうり みすな にんじん ねりうめ たけのこ	582 23.6	18.2 3.1	
19	火	ごはん	さばのみそに おかかサラダ けんちんじる	さば みそ かつおぶし とうふ ギゅうにゅう	こめ さとう ごま あぶら さといも	ねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ だいこん だいこん ごぼう こんにゃく こまつな	631 27.3	18.6 3.3	
20	水	そぼろごはん	ゆでそらまめ ちゃんぽんふうスープ ひとくちぎゅうにゅうプリン	とりにく ぶたにく かんてん なると ギゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぷん プリン	しょうが えだまめ そらまめ にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ コーン	581 23.5	15.9 2.5	
21	木	ツナマヨコーン トースト	フレンチサラダ ミネストローネ	ツナ チーズ ハム だいす ベーコン ギゅうにゅう	パン マヨネーズ さとう あぶら じゃがいも オリーブオイル	コーン たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり セロリ トマト トマト (かんづめ) にんにく	722 26.6	34.8 2.9	
22	金	ごはん	こうやどうふのあげになつとうあえ あおうめゼリー	こうやどうふ とりにく なつとう かつおぶし ギゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら さとう ゼリー	だいこん にんじん ほししいたけ いんげん こまつな キャベツ ねぎ	630 26.4	17.6 1.3	
25	月	ビビンバ	トックのスープ フルーツヨーグルト	ぶたにく みそ たまご とりにく わかめ ヨーグルト ギゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら トック さとう	にんにく にんじん もやし こまつな きりほしだいこん ほししいたけ ねぎ バイン・もも・みかん (かんづめ)	632 27.0	18.8 2.5	
26	火	ガーリックライス	レバーとポテトのあまからあえ わかめスープ	ベーコン ぶたレバー わかめ ギゅうにゅう	こめ むぎ あぶら パター でんぷん じゃがいも さとう ごま	にんにく たまねぎ コーン はねぎ しょうが ほうれんそう ねぎ にんじん キャベツ	583 22.1	17.1 2.7	
27	水	ごはん	ぶたにくとうすらのしょうゆにかいそうサラダ おふうラスク	ぶたにく とうすら たまご かいそうミックス ギゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら あぶら ごま やきふ パター	ねぎ しょうが だいこん こんにゃく きゅうり コーン にんじん レモンかじゅう	692 26.2	26.0 2.6	
28	木	ナポリタン	フロッコリーのサラダ りんごのこめケーキ	ウィンナー ハム ギゅうにゅう とうにゅう	スパゲティ オリーブオイル マヨネーズ さとう ミックスこ こめこ パター	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく フロッコリー にんじん きゅうり コーン りんご (かんづめ)	600 20.4	22.2 1.5	
29	金	ごはん	さけのムニエル じゃがいものカレーに ひとくちマンゴゼリー	さけ ぶたにく ギゅうにゅう	こめ こむぎこ パター あぶら じゃがいも さとう ゼリー	にんじん たまねぎ こんにゃく ほししいたけ いんげん	662 27.9	19.8 1.4	

\*材料の割合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。  
\*パンは、小麦、乳を使用しております。

平均値	634 25.7	21.1 2.3
基準値 (文部科学省)	650 26.8	18.1 2.0未満

令和8年度より、佐倉市立山王小学校の給食費は無償化されます。食料費の高騰に対応しつつ、給食の質と量を守るため、市ではお米とパンの購入支援を継続します。ご理解・ご協力をお願いいたします。



**★ 今月の給食より ★**

・1日…5日はこどもの日です。こどもの日に食べる柏もちの柏の葉は、新しい芽が出るまで落ちないというところから、“子孫繁栄”の縁起を担くとされています。

**☆ 体がよろこぶ「朝ベジ」☆**

朝食に野菜を食べると、他の栄養素が体の中でより良く働いてくれたり、排便をうながしてくれますが、何かと忙しい朝、野菜を食べられていないかもしれませんか？ 佐倉市学校栄養士会では、「朝食に野菜(ベジタブル)を食べよう」略して「朝ベジ」を推進しています。今まで朝食に野菜を食べていなかった人は、なにかひとつでも野菜を食べてみましょう。ミニトマトでもきゅうりでも、ピザトーストにちゅーと野菜をのせてみるでもOKです。また、もともと野菜を食べていた人は、野菜の量や種類を増やしたり、品数を増やしたりして、より栄養バランスのよい朝食にしてみましょう。

今年度も、献立表や給食だよりなどで、手軽に作れる朝ベジ料理などを紹介していく予定です。さあ、みんなで「朝ベジ」しよう！



● 今月の地場産物 ●

こめ、みそ、きゅうり、トマト、はねぎ、だいこん、にんじん、こめこ、こまつな、しいたけ、そらまめ



給食レシピで朝ベジ♪

### ツナマヨコーントースト

＜材料4人分＞

- 食パン(4～6枚切り) 4枚
- ツナ油漬(軽く油を切る) 1缶
- ホールコーン缶(汁を切る) 大さじ4
- 玉ねぎ(みじん切り) 1/4個分
- マヨネーズ 大さじ3
- 米酢 大さじ1・1/2
- きび砂糖 大さじ1・1/3
- ブラックペッパー 少々
- ピザ用チーズ 大さじ5

＜作り方＞

- ①Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ②ツナ、コーン、玉ねぎと①を混ぜる。
- ③食パンに②の具を乗せ、上からチーズを乗せ、トースターで焼き目がつくまで焼く。(5～8分程度)

前日に、玉ねぎをみじん切りにしておくと楽です。Aの調味料に、カレー粉を加えてアレンジしてもおいしいですよ！

\*仕上げに乾燥パセリをふると、見た目がきれいです。