



5月 よていこんだてひょう



令和4年度 佐倉市立山王小学校

こんげつ もくひょう
今月の目標 : **正しいマナーで食べよう**

日	曜日	献立 こんだて			主な材料 おもなざりりょう						栄養量	
		ぎゅうにゅう	しゅしよく	おかず	黄(き)		赤(あか)		緑(みどり)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
					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	ビタミン カロテン		
2	月		たけのこごはん	こどものひこんだて★ カツオのあまからあえ すましじる ミニかしわもち	こめ だんぷん じゃがいも さとう かしわもち	あぶら ごま	とりにく カツオ とうふ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	たけのこ しめじ えだまめ しょうが ながねぎ(白)	にんじん ほうれんそう ながねぎ(緑)	635 27.0	15.9 2.2
6	金		ごはん	ラッキーにんじん★ ラッキー★わふうミートローフ ABCスープ お茶プリン	こめ パンこ ABCマカロニ		ぶたにく とりにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ れんこん キャベツ セロリ	にんじん こまつな	654 26.2	18.9 1.8
9	月		ごはん	あつあげのみそチーズやき しんたまねぎのサラダ ニラたまじる	こめ だんぷん さとう	あぶら	なまあげ たまご なると かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	しんたまねぎ キャベツ きゅうり しめじ えのき	にんじん ニラ ほうれんそう	614 23.9	20.8 2.0
10	火		グリーンピースごはん	2年生 さやむき とりのしおこうじはちみつやき やさいのごましようゆあえ さつまじる	こめ さつまいも こんにやく はちみつ	ごま	とりにく ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	グリーンピース ごぼう だいこん もやし ながねぎ(白)	にんじん ほうれんそう ながねぎ(緑)	606 28.6	16.5 2.1
11	水		ブルコギどん	はるさめスープ オレンジゼリー 「エルマーの冒険(ぼうけん)」から	こめ むぎ はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ・かんてん	たまねぎ ながねぎ(白) ほししいたけ にんにく みかん	にんじん ニラ ほうれんそう ながねぎ(緑)	616 22.4	16.4 2.1
12	木		ごはん	サケのなんばんづけ おくずかけ ずんだもち	こめ だんぷん さいとも そうめん こんにやく しらたま さとう	あぶら	サケ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	だいこん ごぼう ながねぎ(白) ほししいたけ えだまめ	にんじん こまつな ながねぎ(緑)	683 24.9	18.6 1.9
13	金		むぎごはん	マーボーじゃがが バンバンジー ひとくちピーチゼリー	こめ むぎ じゃがいも だんぷん セリー	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく くらげ みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ きゅうり ながねぎ(白) にんにく しょうが	にんじん ながねぎ(緑)	637 21.7	17.0 2.1
16	月		ツナコントースト	チリコンカン ヨーグルト	パン じゃがいも	あぶら マヨネーズタイプ	ツナ ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	コーン たまねぎ マッシュルーム	にんじん トマト パセリ	586 28.6	21.2 2.3
17	火		むぎごはん	りくじょうたいかいおうえんこんだて★ カツカレー わかめとツナのあえもの はちみつレモンゼリー	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ ハンこ ゼリー	あぶら ごま	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが アップルビュレ	にんじん	769 25.0	19.3 2.6
18	水		ごはん	あつあげとだいこんのオイスターに シルバーサラダ ピピチーズ	こめ はるさめ しらたき	あぶら マヨネーズタイプ ごま	あつあげ とりにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	だいこん キャベツ きゅうり ながねぎ (白) にんにく しょうが	にんじん ながねぎ(緑)	637 21.0	23.0 1.6
19	木		ごはん	～毎月(まいげつ)19日は「食育(しょくいく)の日」～ サバのカレーやき いそかあえ さくらのけんちんじる オレンジ	こめ こむぎこ じゃがいも こんにやく	あぶら	サバ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	だいこん ごぼう えのき オレンジ	にんじん ほうれんそう はねぎ	587 25.2	15.5 1.8
20	金		とりとレンコンのまぜごはん	レバーとポテトのあえもの わかたけじる	こめ むぎ じゃがいも だんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく レバー	ぎゅうにゅう わかめ	れんこん きぬさや ゆでたけのこ	にんじん ほうれんそう	607 26.0	17.0 1.9
23	月		スパゲティミートソース	ポトフ つだせんサラダ サワーゼリー	スパゲティ こむぎこ じゃがいも ゼリー	あぶら バター オリブオイル	ぶたにく ハム ウイナー	ぎゅうにゅう	たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり コーン にんにく	にんじん トマト パセリ アスパラガス	585 22.9	20.8 2.3
24	火		むぎごはん	ホイコーロー ナムル ゆでそらめめ	こめ むぎ だんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ もやし ながねぎ(白) にんにく しょうが	にんじん ピーマン ほうれんそう ながねぎ(緑)	649 29.9	17.4 2.0
25	水		ごはん	アジのパンこやき おかかサラダ とうふとわかめのみそじる	こめ パンこ	あぶら マヨネーズタイプ ごま	アジ とうふ あぶらあげ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ にんにく えのき	にんじん ほうれんそう	593 26.1	19.5 2.2
26	木		クリームソースかけピラフ	ポパイサラダ ミディマト	こめ むぎ こめこ	あぶら バター	とりにく エビ ベーコン ハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ しめじ	にんじん ほうれんそう ブロッコリー トマト	603 24.9	20.0 2.2
27	金		ごはん	やまといものハンバーグ きりぼしだいこんのごまマヨあえ えのきのみそじる	こめ パンこ やまといも	あぶら マヨネーズタイプ ごま	ぶたにく ハム とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ えのき きりぼしだいこん	にんじん ほうれんそう	667 27.9	21.1 2.4
30	月		ごもくチャーハン	てづくりはるまき わかめスープ	こめ むぎ だんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく エビ ハム たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	もやし ゆでたけのこ ながねぎ(白) たまねぎ しょうが ほししいたけ	にんじん ながねぎ(緑)	607 27.6	20.6 2.3
31	火		セサミトースト	クラムチャウダー にんじんサラダ パナナ	パン こめこ じゃがいも はちみつ	あぶら バター ごま	アサリ ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ きゅうり パナナ	にんじん パセリ	625 22.3	25.5 2.2

*材料の都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。

あいことば
合言葉は… 『**早寝・早起き・朝ごはん!**』

たげんき
食べて元気に



いちにち
1日をスタート!!

こんげつ ちさんちしょう
今月の地産地消!

こめ・こめこ・やまといも・さつまいも・
にんじん・だいこん・きゅうり・
ながねぎ・はねぎ・みそ・
しおこうじ



おしらせ

★4・5月分の給食費の引き落としは6日(金)、再振替日は16日(月)です。
※今年度から教材費等と合わせての引き落としとなります。前日までの残高確認をお願いします。