



# 5月のよていにんでてひょう



佐倉市立染井野小学校

令和4年度

日付	牛乳	こ ん だ て め い		お も な ざ い り よ う			エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	しつ(g) 食塩相当量 (g)	
		しゅしょく	おかず・デザート	あかいろのしょくひん 血・肉・骨をつくる	みどりいろのしょくひん 体の調子をととのえる	きいろのしょくひん 働く力や体温になる			
2月	○	ごもく ちらしずし	とりにくのでりやき けんちんじる ひとくちピーチゼリー	牛にゅう とりにく とうふ	にんじん ごぼう しいたけ かんぴょう こんにゃく ねぎ きぬさや だいこん	こめ むぎ さといも さとう	604 27.3	17.3 2.5	
6金	○	シーフード ピラフ	カリカリツナサラダ ミネストローネスープ	牛にゅう えび あさり ツナ だいず ベーコン	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム ピーマン キャベツ コーン きゅうり	こめ むぎ あぶら バター ぎょうざのかわ じゃがいも マカロニ ごまドレッシング	663 26.7	25.7 1.8	
9月	○	むぎごはん	ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうのジャコあえ だいこんのみそしる	牛にゅう ぶたにく ちりめん あぶらあげ みそ	ほうれんそう こまつな にんじん だいこん	こめ むぎ ごまあぶら さとう	623 26.1	20.9 2.3	
10火	○	チンジャオ ロースーどん	くらげのあえもの くきわかめのスープ	牛にゅう ぶたにく くらげ くきわかめ	ピーマン たけのこ もやし にんじん ほうれんそう	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら はるさめ	614 23.9	15.4 2.5	
11水	○	きなこ あげパン	コールスローサラダ チリコンカン	牛にゅう きなこ ハム ぶたにく だいず	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	パン あぶら さとう オリーブオイル	612 25.5	22.9 2.3	
12木	○	むぎごはん	ぶたすきやきふうに なっとうあえ チーズ	牛にゅう ぶたにく やきとうふ なっとう チーズ	ねぎ こんにゃく はくさい にんじん ほうれんそう もやし	こめ むぎ やきふ さとう あぶら	601 27.0	16.8 1.6	
13金	○	むぎごはん	たらのみそマヨネーズやき カレーきんぴら チンゲンサイのスープ	牛にゅう たら みそ ぶたにく ベーコン	ごぼう にんじん チンゲンサイ こんにゃく	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	721 28.2	29.0 2.1	
16月	○	むぎごはん	ヤンニョムチキン ごまあえ ワンタンスープ	牛にゅう とりにく	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ	こめ むぎ ごま こむぎこ あぶら さとう みずあめ ごま ワンタン	665 23.9	20.5 1.9	
17火	○	宮城県の郷土料理「おくずかけ」 むぎごはん	いかのかりんあげ おひたし おくずかけ	牛にゅう いか とうふ	ほうれんそう はくさい にんじん だいこん ごぼう こんにゃく しいたけ	こめ むぎ てんぷん さとう じゃがいも やきふ	593 31.4	12.7 2.4	
18水	○	ドライ カレーライス	ハムマリネサラダ	牛にゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん トマト コーン ピーマン キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう	714 25.0	24.9 2.0	
19木	○	むぎごはん	とりにくのレモンしょうゆやき ほうれんそうのソテー じゃがいものみそしる	牛にゅう とりにく ベーコン あぶらあげ	ほうれんそう コーン こまつな ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	658 27.0	20.9 2.1	
20金	○	ホイコーロー どん	ピリからきゅうり きのこのスープ はちみつレモンゼリー	牛にゅう ぶたにく ベーコン	にんじん ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり だいこん しいたけ しめじ	こめ むぎ さとう こむぎこ ごまあぶら ゼリー	651 22.5	13.1 1.7	
23月	○	むぎごはん	ツナともやしのサラダ とりにくとこんにゃくのみそに ヨーグルト	牛にゅう ツナ とりにく ヨーグルト	もやし きゅうり にんじん にら ごぼう しいたけ こんにゃく	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま あぶら	689 28.7	20.2 2.2	
24火	○	ガーリック トースト	やきにくサラダ やさいスープ	牛にゅう ぎゅうにく ベーコン	だいこん にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ	パン マーガリン あぶら じゃがいも	592 20.5	27.8 2.5	
25水	○	にくみそ うどん	やさいチップス バナナ	牛にゅう ぶたにく みそ	にんじん ねぎ ごぼう しいたけ れんこん バナナ	うどん あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ さつまいも じゃがいも	627 23.8	20.8 1.2	
26木	○	むぎごはん	ほっけのいちやほし ごまみそあえ だいこんのべっこうに	牛にゅう ほっけ ぶたにく	キャベツ にんじん もやし ほうれんそう だいこん こまつな	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	652 27.9	22.5 2.4	
27金	○	お話給食「ぞらまめとわらとすみ」 ひじきごはん	とりにくのピリからやき にらととうふのスープ ぞらまめ	牛にゅう とりにく ひじき あぶらあげ	にんじん ねぎ しいたけ にら ぞらまめ	こめ あぶら さとう ごま	596 27.9	20.2 2.1	
30月	○	むぎごはん	ぶたにくのねぎみそやき いそあえ さといもじる	牛にゅう ぶたにく みそ のり とりにく	ねぎ もやし にんじん ほうれんそう だいこん しめじ こまつな	こめ むぎ さとう さといも	598 31.2	14.7 2.2	
31火	○	キムチ チャーハン	ビーフンソテー あんにととうふ	牛にゅう ぶたにく	にんじん にら ねぎ キムチ こまつな たけのこ たまねぎ もやし もも みかん パイン	こめ むぎ ごまあぶら あぶら ビーフン さとう あんにととうふ	597 22.9	15.2 2.0	
							学校給食摂取基準	650 26.8	18.1 2.0g未満
							今月の平均値	635 26.1	20.0 2.1

\*天候や材料の納入で、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。

**保護者の方へ**

4・5月分給食費引き落とし  
1回目：5月6日（金）  
再引き落とし日：5月20日（金）

2か月分となります。  
残高の確認をお願いいたします。

**おはなし給食**

お話給食では、本に登場する料理を給食で再現します。  
そして、図書ボランティアの方が素敵な読み聞かせCDを作成してくださっています。本を読むきっかけになると嬉しいです。

あれ!? もうおしまい?  
**ごはん1粒まで**  
残さず食べよう

お米などの作物は農家の人が長い時間と手間をかけて一生懸命つくったものです。感謝の気持ちを忘れないで、1粒も無駄にせずに食べるようにしましょう。

こんな洗い方ではきれいにならないよ

指先だけ 石けんを使わない

このような洗い方をしても、手の汚れは落ちません。手洗いポイントをしっかり覚えて、きれいに手を洗うようにしましょう。