



5月のよていにんだてひょう



佐倉市立染井野小学校

令和5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)	しじつ(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			
1月	○	からあげ ごはん	みそドレッシングサラダ くきわかめのスープ ももゼリー	牛にゅう とりにく みそ くきわかめ	えだまめ キャベツ もやし きゅうり にんじん もも チンゲンサイ	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら はるさめ こむぎこ	684 24.1	24.1 2.4	
2火	○	ごもく ちらしずし	とりにくのてりやき けんちんじる ミニかしわもち	牛にゅう とりにく ちらしかまぼこ とうふ	にんじん ごぼう しいたけ かんぴょう きぬさや だいこん	こめ むぎ さとう ごまあぶら さといも	663 29.0	19.1 2.5	
8月	○	ビビンバ	ちゅうかうわわかめスープ アセロラゼリー	牛にゅう 牛にく みそ わかめ	にんじん こまつな もやし ねぎ たまねぎ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	620 22.7	14.1 2.2	
9火	○	パエリア	カリカリツナサラダ ミネストローネスープ オレンジ	牛にゅう ツナ とりにく ベーコン えび いか あさり だいす	たまねぎ にんじん コーン キャベツ マッシュルーム グリーンピース オレンジ	こめ むぎ バター あぶら マカロニ ごま ぎょうざのかわ	626 28.3	20.4 2.5	
10水	○	むぎごはん	とりにくのうめみそやき きりぼしだいこんのごまあえ きのこのスープ	牛にゅう とりにく ツナ ベーコン	ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん しいたけ しめじ	こめ むぎ さとう はるさめ ごまあぶら ごま	616 25.4	19.5 2.1	
11木	○	ガーリック トースト	げんきのでるサラダ とうふだんごスープ ヨーグルト	牛にゅう ぶたにく とうふ とりにく ヨーグルト	キャベツ にんじん きゅうり はくさい こまつな しいたけ	しょくパン バター あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	608 25.2	23.9 2.5	
12金	○	むぎごはん	さばのたつたあげ カレーきんぴら だいこんのみそしる	牛にゅう さば さつまあげ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん ねぎ だいこん こまつな	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう	617 23.3	18.5 2.5	
		陸上大会応援メニュー							
15月	○	むぎごはん	チキンカツ こまつなごまあえ えのきたけのみそしる はちみつレモンゼリー	牛にゅう とりにく とうふ わかめ あぶらあげ みそ	こまつな にんじん もやし えのきたけ ねぎ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう はちみつ	691 25.2	17.4 1.9	
16火	○	むぎごはん	やきにくサラダ あつあげとだいこんの オイスターに	牛にゅう 牛にく あつあげ とりにく	だいこん にんじん きゅうり きぬさや	こめ むぎ あぶら さとう	678 26.0	25.0 2.4	
17水	○	ポークカレー ライス	コールスローサラダ ひとくちみかんゼリー	牛にゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン りんご	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	686 22.6	18.4 2.0	
18木	○	むぎごはん	カレイのにつけ いそかあえ のっぺいじる	牛にゅう カレイ のり とりにく とうふ	こまつな えのきたけ にんじん だいこん ごぼう	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら さといも	603 29.6	15.0 1.9	
19金	○	むぎごはん	はるまき やさいのオイスターいため キムチスープ	牛にゅう ぶたにく 牛にく とりにく	もやし たけのこ にんじん にら はくさい えのきたけ	こめ むぎ あぶら トック	618 20.9	16.4 2.1	
22月	○	チンジャオ ロースーどん	くらげのあえもの はるさめスープ さつまいもチップス	牛にゅう ぶたにく くらげ とりにく	ピーマン たけのこ にんじん きゅうり もやし こまつな キャベツ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	627 25.3	17.4 2.6	
		おはなし給食「チキンライスがいく。」							
23火	○	チキンライス	あげごぼうのごまあえ やさいとまめのスープ マスカットゼリー	牛にゅう とりにく ベーコン だいす	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリーンピース ごぼう	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごま じゃがいも	636 20.4	21.8 2.0	
24水	○	にくみそ うどん	ひじきのマリネ フルーツポンチ	牛にゅう ぶたにく だいす みそ ひじき ハム	にんじん ねぎ ごぼう しいたけ きゅうり もも パイン みかん	うどん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	674 25.8	23.0 2.1	
		静岡県メニュー							
25木	○	むぎごはん	かつおのりょうしあげ しずおかおでん おちゃプリン 	牛にゅう かつお こんぶ くらはんぺん ちくわ	にんじん だいこん	こめ むぎ あぶら でんぶん じゃがいも さとう	653 26.3	14.9 1.9	
26金	○	ひじきごはん	とりにくのピリからやき ワンタンスープ そらまめ	牛にゅう とりにく ひじき あぶらあげ ぶたにく	にんじん ねぎ たまねぎ もやし そらまめ	こめ むぎ あぶら でんぶん じゃがいも さとう こむぎこ	619 28.3	20.6 2.4	
29月	○	ココア あげパン	ハムマリネサラダ しろはなまめのシチュー	牛にゅう ハム とりにく しろはなまめ	キャベツ たまねぎ コーン にんじん きゅうり	パン さとう あぶら じゃがいも こめこ	616 23.0	22.1 2.1	
30火	○	ドライカレー ライス 	フレンチサラダ	牛にゅう ぶたにく だいす 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	713 25.9	25.1 1.7	
31水	○	ぎゅうどん	さつまじる あべかわもち 	牛にゅう 牛にく とりにく みそ きなこ	たまねぎ こまつな ねぎ にんじん だいこん	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも しらたまもち	691 28.0	14.8 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8日（月）
再引き落とし日：5月22日（月）
2か月分となります。
残高の確認をお願いいたします。

学校給食摂取基準	650 26.8	18.1 2.0g未満
今月の平均値	646 25.2	19.5 2.2

「第3子以降学校給食費補助金」についてのご案内

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、5月22日（月）までに、申請書・委任状、扶養確認書類などの必要書類の提出が必要です。
申請書類は、学校もしくは教育委員会で配布いたしますので、申請を希望される方は、学校・教育委員会指導課にご連絡の上、受け取りをお願いします。



※お話し給食では、本に登場する料理を
実際に給食で再現します。
本を読むきっかけになるとうれしい
です。

