



5月の目標: 朝ごはんをしっかりと食べよう

主な材料 (おもなざいりょう)

栄養量 (小学校 中学年)

日	曜日	献立 (こんだて)		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>	からだのちようしを とのえるしょくひん <みどり>	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
		ぎゆう にゆう	しゆしょく					
1	木	アーモンド トースト	にんじんサラダ ポトフ	ツナ ぶたにく ウィナー きゅうりにゆう	パン バター マーガリン アーモンド あぶら じゃがいも	にんじん きゅうり セロリ たまねぎ キャベツ	656 23.0	31.9 2.4
2	金	たけのこ ごはん	こどものひ こんだて とりのマーメイドやき かきたまじる かしわもち	あぶらあげ とりにく かまぼこ わかめ とうふ たまご きゅうりにゆう	こめ さとう マーメイド でんぶん かしわもち	たけのこ にんじん さやえんどう しょうが たまねぎ かんぴょう	646 28.3	16.9 2.9
7	水	むぎごはん	マーボーとうふ (セルフどんぶり) やきぶたのちゅうかあえ ひとくちマンゴーゼリー	とうふ ぶたにく みそ やきぶた きゅうりにゆう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こまあぶら こま セリー	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ ほししいたけ ねぎ にら きくらげ もやし にんじん きゅうり	633 27.3	19.7 2.4
8	木	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ごまあえ さつまいものみそしる セミノール (かんきつ)	ぶたにく あぶらあげ みそ きゅうりにゆう	こめ ごま さとう さつまいも	しょうが ほうれんそう もやし キャベツ にんじん こまつな ねぎ セミノール	661 25.6	21.4 2.4
9	金	ジャンバラヤ	クラムチャウダー ツナとコーンのサラダ	とりにく あさり ベーコン とうにゅう ツナ きゅうりにゆう	こめ むぎ あぶら じゃがいも こめこ なまクリーム こまあぶら さとう	にんにく たまねぎ ビーマン にんじん コーン キャベツ きゅうり	615 22.9	21.8 2.1
12	月	ハヤシライス (セルフどんぶり)	かいそうサラダ アセロラゼリー	ぶたにく かいそうミックス きゅうりにゆう	こめ むぎ あぶら ルウ さとう こまあぶら こま ゼリー	たまねぎ にんじん しめじ にんにく だいこん きゅうり コーン レモンがじゅう	647 19.8	18.5 2.7
13	火	ごはん	こうやとうふのあげに なっとうあえ しらたまきなこ	こうやとうふ とりにく なっとう かつおぶし きなこ きゅうりにゆう	こめ でんぶん あぶら さとう しらたま	だいこん にんじん ほししいたけ いんげん ほうれんそう キャベツ ねぎ	696 29.4	19.2 1.3
14	水	むぎごはん	さけのマヨネーズやき ごしきあえ えのきのみそしる	さけ きゅうりにゆう ハム とうふ あぶらあげ	こめ むぎ マヨネーズ さとう あぶら	こまつな にんじん だいこん コーン えのき	632 30.0	23.3 2.4

※陸上大会に参加する児童は、14日(当日)と15日(予備日)の2日間お弁当です(2日分の給食費は、翌月の引落し額を減額し、調整させていただきます)。

15	木	ごはん	ホイコーロー はるさめサラダ ひとくちきゅうりにゆうプリン	ぶたにく とりにく わかめ きゅうりにゆう	こめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら はるさめ はちみつ	にんじん ねぎ ビーマン キャベツ しょうが にんにく きゅうり もやし きくらげ	628 25.1	19.7 1.7
16	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 きゅうりにゆう チーズ	うどん あぶら こまあぶら さとう ミックスこ バター	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	658 29.3	27.2 2.6
19	月	ビビンバ	ピリからとうふスープ プリン	ぶたにく みそ たまご とりにく とうふ きゅうりにゆう	こめ むぎ こまあぶら さとう こま プリン	にんにく にんじん もやし こまつな きりほしだいこん キャベツ えのき にら	662 29.9	24.9 2.7
20	火	ごはん	群馬県(ぐんまけん)のきょうどりょうり アジフライ じょうしゅうきんぴら だいこんのみそしる	アジ ぶたにく さつまあげ とうふ かまぼこ わかめ きゅうりにゆう	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう こま こまあぶら	ごぼう にんじん こんにやく いんげん だいこん ねぎ	662 28.9	19.9 2.9
21	水	そぼろごはん	ちゃんぽんふうスープ ゆでそば おふラスク	とりにく ぶたにく かんでん なた きゅうりにゆう	こめ さとう でんぶん やきふ バター	しょうが えだめめ にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ コーン そらまめ	593 23.3	18.8 2.6
22	木	ホットサンド	キャベツとチキンのサラダ ミネストローネ	ハム チーズ とりにく だいす ベーコン きゅうりにゆう	パン さとう こまあぶら あぶら じゃがいも マカロニ オリーブオイル	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく	610 29.1	22.9 3.0
23	金	ピース ごはん	とりのさっぱりに しらたまじる ヨーグルト	とりにく なた ヨーグルト きゅうりにゆう	こめ さとう しらたま	グリーンピース しょうが にんにく ねぎ にんじん だいこん	606 25.1	13.6 2.6
26	月	むぎごはん	チキンカレー (セルフどんぶり) ごまジャコサラダ かわちばんかん (かんきつ)	とりにく ジャコ きゅうりにゆう	こめ むぎ あぶら じゃがいも ルウ こまあぶら こま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり かわちばんかん	658 24.2	17.7 2.0
27	火	ごはん	ぶたにくとうすらのしょうゆに キャベツのこんぶあえ しゃりしゃりまめ	ぶたにく うすら こんぶ だいす あおのり きゅうりにゆう	こめ さとう こまあぶら でんぶん	ねぎ しょうが だいこん きゅうり にんじん キャベツ	656 27.2	22.9 2.2
28	水	ごはん	さばのごまみそやき うめあえ けんちんじる	さば みそ とりにく のり とうふ きゅうりにゆう	こめ さとう こま こまあぶら さといも	キャベツ きゅうり みずな にんじん だいこん ごぼう こんにやく こまつな	627 28.4	19.2 2.9
29	木	ガーリック ライス	レバーとポテトのアーモンドあえ わかめスープ	ベーコン ぶたレバー わかめ きゅうりにゆう	こめ むぎ あぶら バター でんぶん じゃがいも アーモンド さとう こま	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	605 22.9	19.0 2.7
30	金	ナポリタン	ブロッコリーのサラダ りんごのこめこケーキ	ウィナー ハム きゅうりにゆう 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 バター	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム にんにく ブロッコリー きゅうり コーン りんご	600 20.4	22.2 1.5

*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。
*パンは、小麦、乳を使用しております。

● 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、さつまいも

平均値

基準値

(文部科学省)

平均値	637	21.0
	26.0	2.4
基準値	650	18.1
	26.8	2.0未満

「第3子以降学校給食費補助金」のご案内

申請が必要
です!

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。

申請書等は6月以降に配布予定です。

【問】佐倉市教育委員会指導課 電話484-6193



★ 今月の給食より ★

- 2日 …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」の縁起を担ぐとされています。
- 20日…今年もやります! 「日本各地の郷土料理を知ろう」がテーマの学級掲示用給食だよりに合わせて、毎月の給食に郷土料理が登場します。今月は群馬県の「上州きんぴら」です!
- 21日…旬のグリーンピースのさやとりを2年生にお手伝いしてもらいます。