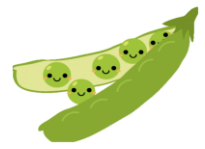




2022年 5がつ よていにこんだてひょう



家庭数
5月

こんげつのもくひょう: マナーをまもって、じょうずなたべかたをしよう!

佐倉市立王子台小学校

| ひ に ち | よ う び | 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 脂質 食塩相当量 (g) |
|-------------|-------------|--------|------------------------|---|-------------------------------|------------------------|--|---------------------------------------|----------------------------------|------------------------------|--|
| | | 牛 乳 | 主 食 | お か ず | あ か | | み ど り | | き い ろ | | |
| | | | | | ち・にく・ほねを つくる | ぎゅうにゅう チーズ | からだのちょうしを ととのえる | からだのちょうしを ととのえる | ちからやねつになる | ちからやねつになる | |
| 2 | 月 | | チキンライス | ほうれんそうのキッシュ かぶのスープ こどものひゼリー | とりにく ベーコン ハム たまご | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん たまねぎ トマト ほうれんそう マッシュルーム | たまねぎ グリーンピース キャベツ かぶ にんにく | こめ | バター オリーブオイル なまクリーム | 636 25.1 25.3 3.0 |
| 6 | 金 | | わかめごはん | とりにくのからあげ とんじる ひとくちぎゅうにゅうプリン | とりにく ぶたにく みそ とうふ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん にんにく しょうが | ながねぎ ごぼう だいこん | こめ かたくりこ じゃがいも | あぶら | 648 30.4 18.7 2.3 |
| 9 | 月 | | ごはん | ちゅうかあえ ジャジャンどうふ りんごゼリー | ちくわ みそ ぶたにく なまあげ | ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ ほししいたけ ながねぎ もやし | こめ さとう じゃがいも | ごま あぶら ごまあぶら | 623 23.5 17.7 2.0 |
| 10 | 火 | | ごはん | さばのごまみそやき ほうれんそうのいそあえ けんちんじる | さば みそ とうふ とりにく | ぎゅうにゅう のり | ほうれんそう にんじん こまつな | えのきだけ ながねぎ だいこん ごぼう | こめ さとう さといも | ごま あぶら | 622 27.9 19.9 2.4 |
| 11 | 水 | | ツナサンド | キャベツソテー コーンシチュー | ツナ ぶたにく ウインナー | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん パセリ | ぎゅうり たまねぎ コーン キャベツ | パン じゃがいも こむぎこ | マーガリン マヨネーズ バター あぶら | 574 26.8 28.4 2.9 |
| 12 | 木 | | ホイコーロー どん | ビーフスープ アセロラゼリー | ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン はくさい ほししいたけ | ながねぎ キャベツ にんにく しょうが | こめ さとう かたくりこ ピーマン | あぶら ごまあぶら | 623 26.5 15.2 2.2 |
| 13 | 金 | | グリーンピース ごはん | こうやどうふのカップやき じゃがいものそぼろに | こうやとうふ ツナ とりにく | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん きぬさや | グリーンピース たまねぎ | こめ むぎ じゃがいも さとう | パンこ マヨネーズ | 700 28.6 23.3 2.4 |
| 16 | 月 | | ハヤシライス | コールスローサラダ ばくがゼリー | ぎゅうにく ハム | ぎゅうにゅう | にんじん キャベツ きゅうり | にんにく たまねぎ マッシュルーム | こめ むぎ さとう こむぎこ | あぶら | 716 22.4 25.8 2.4 |
| 17 | 火 | | ごはん | とりにくのレモンしょうゆやき なっとうあえ キムチいりスタミナみそしる | とりにく かつおぶし みそ なっとう | ぎゅうにゅう | ほうれんそう はねぎ にんじん ら | しょうが だいこん はくさい レモン | こめ さとう | | 568 25.3 17.9 2.5 |
| 18 | 水 | | きつね うどん | レバーとポテトのごまあえ いちごとみかんのゼリー | あぶらあげ ぶたにく ぶたレバー | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな ほうれんそう | ながねぎ はくさい しょうが ほししいたけ | うどん さとう じゃがいも かたくりこ | あぶら ごま | 603 25.6 23.2 2.3 |
| 19 | 木 | | ごはん | ささかまほこのにしょくあげ おくずかけ うめゼリー | ささかまほこ とりにく あぶらあげ | ぎゅうにゅう あおのり とうふ | にんじん さやいんげん | ごぼう ほししいたけ ながねぎ | こめ むぎ さとう そうめん かたくりこ | あぶら | 657 26.3 17.5 2.5 |
| 20 | 金 | | ごはん | トマトミートローフ こぶきいも ABCスープ | ぶたにく ぎゅうにく ベーコン たまご | ぎゅうにゅう | トマト パセリ にんじん | たまねぎ セロリ キャベツ | こめ パンこ さとう じゃがいも | ABCマカロニ | 645 24.1 20.6 2.4 |
| 23 | 月 | | きなこ あげパン | ポークビーンズ ひじきのマリネ | きなこ ベーコン ぶたにく だいす | ぎゅうにゅう ひじき ハム | にんじん にんにく たまねぎ | きゅうり マッシュルーム グリーンピース | パン じゃがいも さとう | あぶら なまクリーム | 666 25.8 26.2 3.0 |
| 24 | 火 | | キムチ チャーハン | はるまき ちゅうかふうコーンスープ | ぶたにく とりにく とうふ たまご | ぎゅうにゅう | にんじん ら こまつな コーン | しょうが にんにく はくさい ながねぎ | こめ むぎ かたくりこ はるまきのかわ | あぶら ごまあぶら | 635 21.5 25.9 2.4 |
| 25 | 水 | | ごはん | めばるのかおりあげ そくせきづけ にくじゃが | めばる かつおぶし ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん さやいんげん にんにく しょうが | はくさい たくあん たまねぎ | こめ かたくりこ じゃがいも さとう | あぶら ごま | 627 25.3 16.8 2.2 |
| 26 | 木 | | チキンカレー ライス | にんじんサラダ ヨーグルト | とりにく ツナ | ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ | にんじん たまねぎ | きゅうり レモン にんにく しょうが | こめ さとう じゃがいも こむぎこ | あぶら | 713 23.9 21.6 1.7 |
| 27 | 金 | | ソースかつ どん (ゆでやさい) | もずくのみそしる はちみつレモンゼリー | ぶたにく あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう もずく | にんじん | キャベツ ながねぎ | こめ こむぎこ ばんこ さとう | じゃがいも あぶら | 736 27.2 17.6 2.7 |
| 30 | 月 | | ピピンバ (ナムル) | やきぎょうざ フルーツあんじん | ぶたにく みそ | ぎゅうにゅう | こまつな にんじん ら みかん | にんにく しょうが きりほしだいこん もやし | こめ むぎ さとう ぎょうざのかわ | ごまあぶら ごま | 648 25.1 17.9 1.7 |
| 31 | 火 | | ごはん | ぶたにくのしょうがやき おかかあえ おくらのみそしる | ぶたにく とうふ あぶらあげ かつおぶし | ぎゅうにゅう わかめ みそ | おくら こまつな にんじん | しょうが キャベツ | こめ さとう | | 624 28.6 23.7 2.3 |

2年生がグリーンピースのさやむきをしてくれます!

★みやぎけんのきょうどいようり★

★うどんどうかい おうえんこんだて★

**運動会練習がはじまります! 毎朝、朝ごはんを
しっかり食べましょう!**

コロナ感染対策をしつつの練習ですが、今までより活動も増え疲れやすくなると思います。元気に過ごすためにも「朝ごはん」を食べて登校することは大切です。毎朝「朝ごはん」をとり、生活リズム・体調を整えましょう。元気に運動会にのぞめるように、ご家庭のご協力をお願いします。



★給食費の引落について★

すでに文書にてお知らせいたしました。5月から給食費の引落が始まります。5月の引落1回目は13日(金)です。1年生は4, 5月分8,730円2~6年生は9,600円になります。残高をご確認の上、引落の準備をお願いします。

| 食事摂取基準値 | | 当月平均値 |
|---------|------|-------|
| エネルギー | 650 | 645 |
| たんぱく質 | 26.8 | 25.7 |
| 脂質 | 18.1 | 21.2 |
| 食塩相当量 | 2.0 | 2.4 |

食材は天候等の都合で、変更になる場合がありますので、ご了承ください。