



5月よていこんだてひょう



令和4年度

今月の給食目標

『じょうずなたべかたをしよう。ちょうしょくをしつかりたべよう。』

佐倉市立志津小学校

日	ようび	こんだてめい				おもなざいりょう			栄養価(3・4年生)						
		しゅしょく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜・デザート	きょうじょう	きいろ	あか	みどり	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g			
2	月	ごはん	さけのかおりあげ	おかかサラダ しんじゃがのみそしる	○	こめ あぶら かたくりこ じゃがいも	さけ かつおぶし わかめ にぼし みそ きゅうりゅう	からだのちょうしを ととのえるはたらき	キャベツ にんじん	きゅうり たまねぎ	593	25.2	18.6	2.6	
3	火	憲法記念日(おやすみ)													
4	水	みどりの日(おやすみ)													
5	木	こどもの日(おやすみ)													
端午(たんご)の節句															
6	金	ごもくごはん	とりにくの レモンじょうゆやき	けんちんじる かしわもち	○	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら さといも	とりにく あぶらあげ こんぶ とうふ ぎゅうりゅう	にんじん ほししいたけ かんぴょう ごぼう パセリ だいこん こんにゃく			640	34.0	15.7	2.4	
9	月	ごぼうピラフ	こめこのシチュー	にんじんサラダ マスカットゼリー	○	こめ むぎ あぶら バター さとう こめこ	ベーコン ツナ とりにく きゅうりゅう	ごぼう にんじん きゅうり セロリー たまねぎ にんじん パセリ			658	22.1	19.8	2.2	
10	火	シュガートースト	ミネストローネ スープ	げんきのでるサラダ	○	パン さとう バター じゃがいも ごまあぶら あぶら マカロニ	ぶたにく だいず ベーコン きゅうりゅう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ トマト			606	24.7	23.3	2.5	
11	水	ごはん	カレーのにつけ	なっとうあえ なめこのみそしる	○	こめ かたくりこ さとう	カレイ なっとう かつおぶし とうふ わかめ にぼし みそ きゅうりゅう	ほうれんそう にんじん もやし なめこ ねぎ			550	30.6	12.9	2.3	
12	木	ごはん	すきやきふうに	きりほしだいこんの ごまあえ チーズ	○	こめ さとう ふ ごま	ぶたにく とうふ ツナ チーズ ぎゅうりゅう	ねぎ しらたき はくさい にんじん きりほしだいこん ほうれんそう			619	27.6	18.8	1.9	
13	金	ごはん のりのつくだに	さばのごまみそやき	すましじる ヨーグルト	○	こめ さとう ごま	のり さば みそ とうふ なた ヨーグルト ぎゅうりゅう	にんじん こまつな ねぎ			615	28.0	18.0	2.0	
16	月	ドライカレーライス		ひじきのマリネ アップルシャーベット	○	こめ むぎ さとう あぶら	ぶたにく ひじき ハム きゅうりゅう	たまねぎ にんじん トマト コーン ピーマン きゅうり りんご			720	31.9	19.2	2.7	
17	火	チンジャオロースどん		くきわかめのスープ バナナ	○	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ はるさめ	ぶたにく くきわかめ ベーコン きゅうりゅう	ピーマン たけのこ にんじん チンゲンサイ バナナ			619	23.2	18.7	2.0	
18	水	チキンライス		さつまいもとだいずの かりんとうあげ きのこのスープ	○	こめ むぎ さつまいも あぶら バター さとう	とりにく だいず ベーコン きゅうりゅう	にんじん ほししいたけ マッシュルーム しめじ グリーンピース たまねぎ ほうれんそう			621	21.9	23.2	1.9	
19	木	ごはん	ブルコギ	ワンタンスープ アセロラゼリー	○	こめ さとう ごまあぶら ごま ワンタンのかわ	ぶたにく ベーコン ぎゅうりゅう	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン こまつな			632	26.0	14.6	1.5	
20	金	ごはん	あじのねぎソース	とんじる はちみつレモンゼリー	○	こめ かたくりこ さとう あぶら さといも	あじ ぶたにく みそ とうふ ぎゅうりゅう	はねぎ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく			667	25.0	17.0	1.8	
23	月	ガーリックライス	クラムチャウダー	とりにくともやしの あえもの	○	こめ むぎ あぶら バター さとう こめこ ごまあぶら ごま じゃがいも	ベーコン あさり とりにく きゅうりゅう	にんにく コーン にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ もやし きゅうり			595	22.9	18.2	2.1	
24	火	ココアあげパン	ポークビーンズ	コールスローサラダ	○	パン さとう ココア あぶら じゃがいも	いんげんまめ ぶたにく ぎゅうりゅう	たまねぎ にんじん トマト グリンピース キャベツ きゅうり コーン			611	23.6	21.2	2.1	
今月は宮城県の郷土料理!															
25	水	ごはん	ほっけのいちやほし	いそかあえ ごしる ちばにんじんゼリー	○	こめ さとう あぶら さといも	ほっけ のり とりにく あぶらあげ みそ だいず ぎゅうりゅう	こまつな えのき にんじん だいこん ねぎ			609	29.2	18.8	2.4	
26	木	からあげごはん		ほうれんそうの マヨネーズあえ わかめのスープ	○	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう ごま	とりにく ツナ わかめ ベーコン ぎゅうりゅう	えだまめ ほうれんそう コーン にんじん キャベツ			629	24.2	23.4	2.4	
27	金	志津小学校スポーツ大会(給食はありません。お弁当の用意をお願いします。)													
30	月	タコライス		えのきたけのみそしる ヨーグルト	○	こめ むぎ あぶら ぎょうざのかわ	ぶたにく チーズ とうふ わかめ あぶらあげ ヨーグルト みそ きゅうりゅう	たまねぎ にんじん ピーマン えのき			631	30.9	16.5	2.1	
31	火	ごはん	あつあげとやさいの カレーいため	さつまじる	○	こめ あぶら ごまあぶら さつまいも	ぶたにく なまあげ とりにく みそ ぎゅうりゅう	たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン ほししいたけ たけのこ だいこん ねぎ こまつな こんにゃく			618	25.7	18.3	1.8	

※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



5月はスポーツ大会や陸上大会など、運動をする機会が増えます。食事は運動をする上でとても重要なことです。1日3食しっかり食べることを心がけて、ベストパフォーマンスを発揮できるよう、体の調子を整えていきましょう!



水分補給は
こまめに
しよう!

今月の平均値	624	26.5	18.7	2.2
基準値(3,4年生)	650	25.8	18.0	2.0