



5がつよていこんだてひょう



令和4年度

佐倉市立弥富小学校

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い			お も な ざ い り ょう			え い よ う か	
		牛 乳 の 箱	し ょ く 主 食	お か ず	あ か	み ど り	き い ろ	エ ネ ル ギ ー (kcal) たん ぱ く 質 (g)	脂 質 (g) 食 塩 相 当 量 (g)
2	月		たけのこ ごはん	こどもの日こんだて サワラのたつたあげネギソース すましじる かしわもち	とりにく サワラ あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん ながねぎ こまつな えのきたけ にんにく しょうが	こめ さとう あぶら でんぶん	672	19.6
6	金		けんちん うどん	ぶたしゃぶごまドレサラダ てづくりじゃがまる	とりにく ぶたにく チーズ たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん ながねぎ こまつな ごぼう キャベツ もやし きゅうり	うどん あぶら さとう ごま マヨネーズ じゃがいも	610	26.8
9	月		ごはん	とうふハンバーグ ささみとやさいのあえもの みそけんちんじる	とうふ とりにく たまご ひじき のり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こまつな	こめ あぶら さとう こんにゃく でんぶん	643	19.2
10	火		きなこ あげパン	とりにくのトマトに スパゲティサラダ	きなこ とりにく ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン トマト きゅうり	コッペパン さとう あぶら じゃがいも ごま スパゲティ	647	26.2
11	水		ちゅうかどん	コーンスープ やさいチップス	たまご ぶたにく むきエビ イカ ぎゅうにゅう	はくさい にんじん たけのこ たまねぎ コーン ながねぎ かぼちゃ ごぼう	こめ でんぶん じゃがいも あぶら さとう	670	19.2
12	木		ごはん	イカのさらさあげ ポパイポテトサラダ だいこんのみそしる	イカ ベーコン わかめ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	だいこん ながねぎ ほうれんそう しょうが	こめ あぶら でんぶん マヨネーズ じゃがいも	622	18.3
13	金		ごはん	あつあげとだいこんのもの ごまジャコサラダ グレープフルーツ	あつあげ とりにく ジャコ ぎゅうにゅう	ながねぎ だいこん にんじん キャベツ きゅうり グレープフルーツ	こめ あぶら さとう	664	22.9
16	月		スパゲティ ナポリタン	コーンサラダ こめごまドレーヌ	ベーコン たまご こなチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり にんじん	スパゲティ あぶら バター さとう こめこ	662	25.0
17	火		ごはん	陸上大会応援献立 チキンみそカツ おかかサラダ はるさめスープ	とりにく みそ たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	ほうれんそう キャベツ にんじん ながねぎ たまねぎ チンゲンサイ	こめ こむぎこ パンこ ごま さとう あぶら	665	21.6
18	水		ごはん	きりぼしだいこんのたまごやき ツナともやしのサラダ じゃがいものみそしる	たまご ぶたにく ツナ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ こまつな	こめ あぶら さとう じゃがいも	661	22.6
19	木		ごはん	マーボーどうふ パンサンスー パナナ	ぶたにく とうふ みそ ハム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ ながねぎ キャベツ きゅうり パナナ	こめ あぶら さとう はるさめ ごま でんぶん	663	19.1
20	金		ごはん	サケのマヨコーンやき ごますあえ キャベツとたまごのみそしる	サケ たまご みそ ぎゅうにゅう	コーン パセリ ほうれんそう もやし にんじん キャベツ	こめ さとう マヨネーズ	613	20.7
23	月		ごはん	チキンカレー えだまめとひじきのサラダ フルーツヨーグルト	とりにく ハム ひじき ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ もやし パイン みかん	こめ あぶら さとう じゃがいも	704	19.9
24	火		おふいり おやこどん	宮城県の郷土料理 おくずかけ ずんだもち	たまご とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな ごぼう ほししいたけ えだまめ	こめ ぶ さとう でんぶん そうめん しらたま	707	20.0
25	水		ごはん	しろみざかなのごまフライ ごもくきんぴら こまつなのみそしる	ホキ たまご さつまあげ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こまつな ながねぎ えのきたけ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとうごま	662	20.0
26	木		スイートパン	にんじんサラダ ポトフ ひとくちゼリー	たまご ぶたにく ツナ ウィナー ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ パセリ	しょくパン こむぎこ さとう バター あぶら	674	28.7
27	金		ごはん	あつあげのちゅうかに パンパンジーサラダ オレンジ	あつあげ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ ながねぎ ほししいたけ きゅうり もやし	こめ さとう あぶら でんぶん	645	21.9
30	月		ごはん	にくじゃが しおこんぶサラダ マスカットゼリー	ぶたにく ハム かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ コーン きゅうり	こめ さとう あぶら じゃがいも	654	15.5
31	火		ちゅうかふう おこわ	てづくりチーズはるまき ちゃんぽんスープ	ぶたにく チーズ ハム さつまあげ なると むきエビ ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん もやし たまねぎ キャベツ	こめ あぶら さとう はるまきのかわ こむぎこ	631	25.5
							今月の平均値	656	21.7
								26.7	2.2
							栄養摂取基準値 (3, 4年生)	650	18.1
								26.8	2.0

※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。

※4, 5月分の給食費引き落とし日は10日です(再引き落とし日20日)。

今月は、4, 5月分まとめでの引き落としとなります。金額は、1年生8,733円、2~6年生9,600円です。口座残高のご確認よろしくお願ひします。

行事にまつわる食べ物
5月5日
~端午の節句~

かしわもち

かしわの葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫が後々まで栄えるようにと願ひがこめられています。



ちまき

もち菓子笹の葉や竹の皮で包んだものです。ちまきを食べる風習は中国から伝えられたもので、無病息災をいのる意味があります。

