



5がつよていこんだてひょう



令和元年度

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 う	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)
7	火		たけのこ ごはん	こどもの日 こんだて サワラのやさいあんかけ すましじる かしわもち	サワラ とりにく あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ さやえんどう えのきだけ こまつな	こめ あぶら さとう でんぷん	633 25.0	16.7 2.8
8	水		トリニラどん	もすくスープ ヨーグルト	とりにく ぶたにく もすく とうふ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ニラ しょうが にんにく にんじん ながねぎ えのきだけ チンゲンサイ	こめ あぶら さとう でんぷん	691 28.8	24.0 2.4
9	木		スイート パン	ポークビーンズ スパゲティサラダ	たまご だいす ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり トマト	しょくパン バター さとう こむぎこ じゃがいも	685 26.6	25.7 3.0
10	金		ごはん	まつかぜやき キムチなっとうあえ だいこんのみそしる	とりにく ぶたにく たまご なっとう わかめ みそ ぎゅうにゅう	にんじん はくさい ながねぎ だいこん ほうれんそう	こめ パンこ ごま さとう	644 30.7	19.4 2.4
13	月		ごはん	陸上大会 応援献立 カツカレー コーンサラダ オレンジゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ りんご きゅうり コーン オレンジ	こめ さとう あぶら じゃがいも	712 23.5	19.6 2.4
14	火		ごはん	とうふハンバーグ ごますあえ じゃがいものみそしる	とうふ とりにく たまご ひじき あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし こまつな	こめ あぶら パンこ さとう でんぷん じゃがいも	626 26.4	17.6 2.2
15	水		ごはん	とりにくとこんにゃくのみそに こまつなとひじきのあえもの グレープフルーツ	とりにく ちくわ みそ ひじき ハム ぎゅうにゅう	にんじん だいこん さやいんげん こまつな グレープフルーツ	こめ あぶら さとう はるさめ こんにゃく	612 22.5	15.9 2.3
16	木		けんちん うどん	やきにくサラダ こめこのマドレーヌ	とりにく わかめ ぶたにく たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな きゅうり	うどん あぶら さといも こめこ バター さとう	668 23.8	27.1 3.3
17	金		グリーンピース ごはん	しろみざかなのごまフライ ごぼうサラダ かぶのみそしる	ホキ たまご ハム あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	グリーンピース ごぼう きゅうり にんじん かぶ ながねぎ	こめ こむぎこ パンこ ごま あぶら さとう マヨネーズ	609 25.7	19.9 2.8
20	月		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 のっぺいじる	ぶたにく たまご ツナ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん もやし ほうれんそう こまつな ごぼう	こめ あぶら さとう さといも こんにゃく でんぷん	661 27.5	22.8 2.5
21	火		ジャンバラヤ	とりにくとトマトのチーズやき ABCスープ ひとくちゼリー	ウインナー ぶたにく とりにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン あかピーマン マッシュルーム エリンギ トマト	こめ あぶら さとう マカロニ	643 29.5	21.2 3.0
22	水		ごはん	サバのたつたあげ とりささみのからしあえ えのきのみそしる オレンジ	サバ とりにく とうふ わかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん もやし えのきだけ オレンジ	こめ でんぷん あぶら さとう	616 27.1	1.9 2.2
23	木		ピザトースト	コーンチャウダー コールスローサラダ	ベーコン チーズ とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン コーン マッシュルーム キャベツ	しょくパン あぶら こめこ バター じゃがいも	686 25.9	32.9 3.0
24	金		ごはん	あつあげのカレーいため もやしとハムのあえもの かたぬきチーズ	あつあげ ぶたにく ハム チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ほししいたけ もやし	こめ あぶら さとう	651 27.3	24.3 2.0
27	月		ごはん	ぶたにくのバーベキューソース みそドレッシングサラダ けんちんじる	ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	ながねぎ りんご キャベツ もやし きゅうり ながねぎ だいこん にんじん	こめ さとう あぶら ごま さといも こんにゃく	636 23.3	21.9 2.5
28	火		ごはん	マーボーじゃが かいそうサラダ れいとうみかん	ぶたにく みそ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ながねぎ だいこん きゅうり コーン	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	662 20.3	18.3 2.3
29	水		ごはん	サケのオイネーズやき そらまめ こうやどうふのいために	サケ とりにく こうやどうふ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが だいこん たけのこ チンゲンサイ	こめ あぶら さとう マヨネーズ	684 34.4	21.7 2.2
30	木		こめこ クリーム スパゲティ	にんじんサラダ てづくりじゃがまる	ベーコン えび なまクリーム ツナ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ エリンギ にんじん ほうれんそう きゅうり	スパゲティ あぶら こめこ バター でんぷん じゃがいも	645 24.2	31.2 2.0
31	金		ごはん	運動会 応援献立 キャベツメンチカツ ごまあえ なめこじる こうはくゼリー	ぶたにく たまご わかめ とうふ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ きゃべつ もやし にんじん ほうれんそう なめこ ながねぎ	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう	714 26.9	21.4 2.1

※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）。

口座残高の確認をお願いします。

<おしらせ>

14日(火)一部会陸上大会のため、5、6年生の給食はありません。昨年度まで、予備日も給食を止めていましたが、今年度は給食を行います。

毎日を健康に過ごすために、規則正しい生活習慣を身につけましょう

●栄養(食事)●



●運動●



●休養(睡眠)●

