



# 5月 よていこんだてひょう

志木市立宗岡小学校



おはしをたたくつかえていますか？

令和6(2024)年度

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	
<p><b>減塩プロジェクト</b></p> <p>志木市で行っているおいしく減塩！減らソルトプロジェクトのロゴマークです。毎月塩分が少ないメニューの日にこのマークでお知らせしています。ご家庭でも減塩を意識してみてください。</p>	<p><b>1</b> きすのわかくさあげ</p> <p>とりめし すましじる</p>		<p><b>2</b> カリカリチキン</p> <p>みずようかん ちゅうかおこわ やさいスープ</p>		<p>けんぽう きねん び</p> <p><b>憲法記念日</b></p>
	<p>表示の説明</p> <p>おもにからだをつくるものになる</p>	<p>おもいからだのちょうしをととのえる</p>	<p>おもにねつやちからのものになる</p>	<p><b>△△△△△</b> 535kcal 30.1g</p> <p>ぎゅうにゅう とうふ たまご きす わかめ</p>	
<p><b>6</b> 振りかえ きゅうじつ</p> <p><b>振替休日</b></p>	<p><b>7</b> はるやさいのスパゲティ インサモサ</p> <p>554kcal 26.8g</p>		<p><b>8</b> てりやきチキン ゆでそらまめ</p> <p>むぎごはん キャベツのみそじる</p> <p>558kcal 30.2g</p>		<p><b>10</b> みしょうかん</p> <p>しんじやがのそばろに</p> <p>533kcal 22.7g</p>
	<p>ぎゅうにゅう パーコン とりにく ぶたにく</p>	<p>たまねぎ パセリ キャベツ にんにく アスパラガス スナップエンドウ だけのこと にんじん</p>	<p>たまねぎ じゃがいも はるまきのかわ オリーブオイル あぶら</p>	<p>ぎゅうにゅう とりにく わかめ あかみそ しろみそ</p>	
<p><b>13</b> ヘルシーほいこうろう</p> <p>むぎごはん はるさめスープ</p> <p>558kcal 22.1g</p>	<p><b>14</b> ナタデココイりぶどうゼリー</p> <p>おやこどん こんさいごまふうみじる</p> <p>595kcal 28.1g</p>		<p><b>15</b> マリネサラダ</p> <p>はるいろチャーハン ちゅうかふうスープ</p> <p>527kcal 22.8g</p>		<p><b>17</b> おろしあえ</p> <p>かつおしょうがのまぜごはん けんちんじる</p> <p>536kcal 24.2g</p>
	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ パーコン</p>	<p>ねぎ にんにく にんじん こまつな キャベツ あおピーマン あかピーマン ほししいたけ</p>	<p>たまねぎ こぼろ にんじん だいこん ぶどうジュース</p>	<p>ぎゅうにゅう さくらえび たまご とりにく</p>	
<p><b>20</b> さばのたつたあげ おひたし</p> <p>むぎごはん ごじる</p> <p>665kcal 34.7g</p>	<p><b>21</b> しらすとキャベツのサラダ</p> <p>ぶたどん しめじとやさいのみそじる</p> <p>597kcal 26.7g</p>		<p><b>22</b> いかのかりんあげ</p> <p>ちゅうかめん とんこつラーメンのしる</p> <p>661kcal 34.0g</p>		<p><b>24</b> カツカレー</p> <p>コーンサラダ</p> <p>683kcal 27.7g</p>
	<p>ぎゅうにゅう まさほ だいす あぶらあげ かつおぶし しろみそ</p>	<p>たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん だいこん こまつな ぶなしめじ さやえんどう</p>	<p>ぎゅうにゅう もやし ねぎ しょうが にんにく かつおぶし たまご</p>	<p>ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし</p>	
<p><b>25(土曜日)</b> チーズケーキ のむヨーグルト</p> <p>おちやづけのようして食べてください</p> <p>けいはん(まぜごはん) けいはん(しる)</p> <p>583kcal 24.1g</p>	<p><b>28</b> はちみつレモンゼリー</p> <p>ホットドッグ ポトフ</p> <p>622kcal 27.5g</p>		<p><b>29</b> ヤンニョムチキン</p> <p>まぜこみピンパ わかめスープ</p> <p>588kcal 27.7g</p>		<p><b>31</b> すぶた</p> <p>ごはん あおなたまごのスープ</p> <p>616kcal 25.5g</p>
	<p>のむヨーグルト たまご とりにく クリームチーズ なまクリーム</p>	<p>ぎゅうにゅう フランクフルト とりにく ウィンナー シュレッドチーズ かんてん</p>	<p>ぎゅうにゅう しょうが にんにく もやし ねぎ にんじん こまつな たまねぎ</p>	<p>ぎゅうにゅう ほうけ わかめ あぶらあげ しおこんぶ あかみそ しろみそ</p>	