

# 5月 こんだてよていひょう



☆給食費について☆

- ・第2期の給食費の引き落としは、6/30(金)です。
- ・金額は4,800円となります。前日までに残高の確認をお願いします。
- ・各ご家庭より納入いただいた給食費は、全て食材費に充てられます。

2023年 四街道市立中央小学校



日付	しゅしょく	牛乳	おかずなど	1人あたり たんぱく質(kcal) たんぱく質(%) 食塩相当量(g)	おもなざいりょう				
					あか	みどり	き		
					ちやにくになる	からだのちょうしをとのえる	ちからやねつのもとになる		
1(月)	むぎごはん		アカウオのちゃんちゃんやき とうふのちゅうかに	641 30.1 17.2 1.69	ぎゅうにゅう みそ とうふ レンズまめ	にんじん もやし れんこん コーン しいたけ	たまねぎ だいこん キャベツ こまつな	こめ だいずマカリ あぶら さとう でんぷん	むぎ あぶら
2(火)	わかめごはん		ハガツオたつたあげ おかかあえ まっちゃしらたま	686 27.9 13.9 1.84	ぎゅうにゅう かんでん ハガツオ かつおぶし	しょうが キャベツ にんじん まっちゃ	もやし こまつな	こめ あぶら さとう	でんぷん しらたま
8(月)	たけのこ ごはん		とうふのまきこあげ いそかあえ れいとうみかん	639 25.8 20.7 1.96	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とりにく ひじき かんでん	たけのこ きぬさや えだまめ キャベツ	こまつな たまねぎ コーン れいとうみかん	こめ でんぷん さとう あぶら	こめ でんぷん さとう
9(火)	ごはん		シイラのねぎみそやき あげこうやどうふいため あおうめゼリー	662 25.5 17.4 1.24	ぎゅうにゅう みそ シイラ こうやどうふ	ねぎ こまつな にんじん はねぎ	しょうが たまねぎ トマト	こめ でんぷん あぶら さとう	さつまいも ゼリー
10(水)	こくとう パン (メブ粉 1/4)		とりにくのトマトソースやき ポパイサラダ こめコシチュー	691 30.5 22.2 2.26	ぎゅうにゅう チーズ とりにく とうにゅう	にんにく ピーマン トマト ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン	こめ あぶら さとう こめこ じゃがいも	さとう じゃがいも
11(木)	ジャンバラヤ		やさいチップス コンソメスープ	632 24.7 17.1 1.43	ぎゅうにゅう とりにく だいず	しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム れんこん	にんにく たまねぎ えだまめ	こめ さつまいも あぶら	じゃがいも
12(金)	ごはん		モウカのにつけ こまつなのたいたん あつあげのそぼろに	659 33.1 17.6 2.11	ぎゅうにゅう あぶらあげ あつあげ モウカサメ	しょうが にんにく たまねぎ いんげん	こまつな にんじん いんげん	こめ さとう あぶら じゃがいも	でんぷん あぶら
15(月)	ガーリック ライス		タンドリーチキン オニオテサラダ げんきヨーグルト	679 25.3 23.9 1.79	ぎゅうにゅう とりにく かんでん チーズ	にんにく にんじん しょうが コーン	えだまめ パセリ たまねぎ コーン	こめ じゃがいも マッシュポテト さとう あぶら	ジャガイモ 1/2パック
16(火)	かばやき どん (ごはん)		(イワシのかばやき) うめあえ みそけんちんじる	642 27.8 19.5 1.86	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	だいこん きゅうり にんじん コーン しめじ	キャベツ にんじん うめぼし こまつな	こめ あぶら でんぷん こまつな	さとう はちみつ
17(水)	スパゲティ ミートソース (スパゲティ)		(ミートソース) ポトフ バナナ	636 31.4 19.5 2.29	ぎゅうにゅう とりにく れいパー チーズ オリーブオイル かんでん	にんにく たまねぎ にんじん セロリ バナナ マッシュルーム しめじ	しょうが にんじん しいたけ	スパゲティ じゃがいも レンズまめ あぶら	肉・魚類 牛肉：オーストラリア 鶏肉：岩手県
18(木)	ごはん		ワカサギのからあげ チンジャオロースー とうにゅうあんにんかん	664 28.5 22.4 1.36	ぎゅうにゅう とりにく だいずクリーム ワカサギ かんでん	しょうが にんにく とうにゅう にんにく	たけのこ にんじん	こめ あぶら さとう でんぷん	しょうが アメリカ シイラ：九州
19(金)	とりめし		とりてん あいませ やせうま	758 28.1 22.2 2.20	ぎゅうにゅう こうやどうふ きなこと とりにく	たけのこ れんこん しょうが にんにく	えだまめ にんじん ぜんまい	こめ あぶら こめこ こまつな さとう	でんぷん あぶら こめこひつつみ
22(月)	ごはん		とりにくのみそがらめ おひたし かわちばんかん	598 22.0 19.7 1.05	ぎゅうにゅう こうやどうふ かんでん とりにく	しょうが もやし にんじん	こまつな キャベツ	こめ あぶら こまつな でんぷん	さとう
23(火)	ごはん		やきメンチ とうふサラダ たけのこのみそしる	676 33.7 21.2 1.75	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぎゅうにく	たまねぎ たけのこ キャベツ	コーン パセリ きゅうり	こめ あぶら さとう コーン	じゃがいも
24(水)	セサミ トースト		ジャーマンポテト チリコンカン	694 26.7 30.0 1.71	ぎゅうにゅう とりにく だいず オリーブオイル	アスパラ にんにく たまねぎ	にんじん トマト	パン こまつな じゃがいも あぶら	だいずマカリ さとう
25(木)	そぼろごはん		とりにくのてりやき れんこんサラダ プリンぷろデザート	669 24.8 24.6 1.85	ぎゅうにゅう かんでん とりにく チーズ	にんじん しょうが コーン ブロッコリー	えだまめ れんこん こまつな	こめ さとう こまつな あぶら	プリンデザート
26(金)	カレーピラフ		サウピカンサラダ はるさめスープ	594 19.3 18.8 1.89	ぎゅうにゅう オリーブオイル あつあげ ツナ	たまねぎ マッシュルーム しいたけ えだまめ コーン ねぎ	にんじん しいたけ キャベツ さとう	こめ じゃがいも さとう あぶら	はるさめ
29(月)	ごはん		ファイバーグ きのこソース こしきあえ たぬきじる こんにやくブドウゼリー	700 29.7 18.4 2.19	ぎゅうにゅう きのこと おから みそ オリーブオイル	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし コーン	しめじ しいたけ にんじん	こめ でんぷん さといも さとう	あぶら こんにやく
30(火)	ごはん		サバのみそに あつあげとだいこんのオリーブソースに オレンジ	644 27.2 19.3 1.91	ぎゅうにゅう かんでん あつあげ サバ	しょうが にんじん きくらげ	だいこん こまつな オレンジ	こめ あぶら さとう でんぷん	あぶら
5月のおたんじょうびきゅうしょく				708	しょうが とりにく ぎゅうにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ パセリ	こめ こめこ でんぷん さとう	あぶら クレープ じゃがいも こまつな
31(水)	ハヤシライス (ごはん)		(ハヤシライス) ヨーグルトとレバーのこまつな	25.5 16.9 2.11	しょうが とりにく ぎゅうにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ パセリ	こめ こめこ でんぷん さとう	あぶら クレープ じゃがいも こまつな

5月主な給食用  
食材の産地について

- 米：四街道
- 牛乳：千葉県
- 米粉：国産
- 青果類
- じゃがいも：鹿児島
- 長崎県、北海道
- にんじん：徳島県
- だいこん：八街市
- 玉ねぎ：北海道、千葉県
- ごぼう：青森県
- ねぎ：千葉県
- 葉ねぎ：佐倉市
- キャベツ：愛知県、千葉県
- ほうれん草：九州・千葉県
- きゅうり：千葉県
- ピーマン：茨城県、千葉県
- えだまめ：タイ
- しいたけ：九州
- しめじ：長野県
- にんにく：青森県、中国
- しょうが：高知県、千葉県、中国
- もやし：栃木県
- 蓮根：茨城県、千葉県
- 河内晩柑：愛媛県、高知県
- バナナ：フィリピン
- オレンジ：アメリカ
- 肉・魚類
- 牛肉：オーストラリア
- 鶏肉：岩手県
- 赤魚：アメリカ
- 鱈：中国
- 真鱈：長崎
- 乾物類
- わかめ：岩手県
- のり：香川・岡山県

※産地については、市場での納入日が当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取り引き実績を考慮しての予定です。

また、出荷制限や出荷禁止となった食品については市場に出回りません。

※食材の入荷状況等の都合により、献立や材料が変わる場合があります。

※献立表に記載してある食品は主に使用している食品であり、すべての食品についての記載ではありませんのでご了承ください。

保護者の方へ

給食当番がまわってきましたら、白衣の洗濯、アイロンがけをお願いいたします。

また、清潔なマスクの持参もお願いいたします。

ボタン・ゴムのゆるみ、ほつれなどがありましたら、ご家庭にあるもので修繕していただくとありがたいです。



	栄養基準量	1カ月の平均値
エネルギー	650kcal	663kcal
たんぱく質	26.0g	27.3g
脂質	18.0g	20.1g
食塩相当量	2.0g	1.8g



