

# 5月 よていこんだてひょう



★こんげつのきゅうしょくもくひょう★  
 うれしいしょくじのマナーをみにつけよう

\*\*\*\*\*お知らせ\*\*\*\*\*

第1期の給食費は、4500円です。  
 納付期限は、5月31日までです。指定した口座への準備をお願いします。  
 各ご家庭から納入いただいた給食費は、食材に充てられます。子どもたちに安心安全な給食を提供できるよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

令和4年度 四街道市立和良比小学校

日付	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょうとそのはたらき			カロリー(kcal)		産地情報		
			からだをつくるものになる	からだのちようしをととのえる	エネルギーになる	たんぱく質(g)	脂質(g)			
2(月)	ごはん こうやどうふとかつおのみそがらめ けんちんじる みしょうかん		こうやどうふ ぎゅうにゅう かつお だいず	みそ とりこ とうふ	しょうが ごぼう にんじん たけのこ	だいこん しいたけ こまつな ねぎみしょうかん	こめ さとう でんぶん こめこ あぶら	さとう こんにやく さいも	661 29.8 19.9 2.0	米(コシヒカリ):四街道 牛乳:千葉 米粉:国産
3(火)	*** けんぽうきねんび ***									
4(水)	*** みどりのひ ***									
5(木)	*** こどものひ ***									
6(金)	ごはん ザンギあげ ほうれんそうとツナのサラダ どさんこじる		とりにく ツナ ぶたにく とうふ	みそ ★ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ほうれんそう もやし	にんじん たまねぎ コーン こまつな	こめ でんぶん あぶら さとう	ごま じゃがいも バター	698 32.5 24.6 2.2	たまねぎ:佐賀 千葉 みよし:栃木 キャベツ:神奈川 千葉
9(月)	ごはん さごしのしおこうじからあげ いそかあえ みそにこみだんこじる		さごし のり とりにく みそ	★ぎゅうにゅう	キャベツ ほうれんそう もやし ねぎ しいたけ	にんじん ごぼう ねぎ こまつな	こめ さとう こめこ でんぶん あぶら	さとう ごま しらたま	646 28.5 18.9 2.1	さとう:千葉 群馬 にら:千葉 栃木 はくさい:茨城 千葉 淡路 セロリー:茨城 千葉
10(火)	ピビンバ(ごはん) はるさめスープ プリン		ぶたにく みそ ★たまご とりにく	★ぎゅうにゅう プリン	にんにく しょうが もやし キャベツ ほうれんそう	にんじん にんじん ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう ごま	はるさめ	667 26.2 20 2.7	パブリカ:韓国 チンゲンサイ:千葉
11(水)	けんちんうどん レバーとポテトのかわりあげ しらたまのあべかわ		とりにく あぶらあげ いわし ぶたレバー	みそ ★ぎゅうにゅう きなこ	にんにく だいこん こまつな しいたけ	ねぎ しょうが	うどん こんにやく じゃがいも こめ	あぶら さとう ごま しらたま	635 27.1 20.5 2.6	じゃがいも:鹿児島 長崎 しめじ:長野 新潟 えのきたけ:長野 埼玉
12(木)	しょくパン いちごジャム コーンクリームシチュー ツナサラダ みしょうかん		とりにく スキムミルク ★ぎゅうにゅう ツナ	チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー	コーン ほうれんそう きゅうり みしょうかん	パン いちごジャム じゃがいも あぶら	こむぎこ マーガリン さとう	664 26.3 23.1 2.3	みしょうかん:熊本 愛媛 バナナ:フィリピン オレンジ:アメリカ
13(金)	ごはん ちくぜんに やさいのなっとうあえ まっちゃんケーキ		とりにく なっとう かつおぶし ★ぎゅうにゅう	あずき	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ	たけのこ いんげん こまつな もやし	こめ あぶら さとう こんにやく	さいも ごま ミックスコ マーガリン	693 23.8 17.3 2.1	ごま:千葉 パブリカ:韓国
16(月)	ごはん さばのみそに なまあげのそぼろに トロン		さば みそ なまあげ ぶたにく	★ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ	こまつな ★バナナ	こめ さとう あぶら はるまきのかわ	こむぎこ	689 29.5 22.1 2.0	
17(火)	キムチチャーハン あげぎょうざ ちゅうかたまごスープ フルーツゼリー		ぶたにく ★たまご とりにく とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな はくさい	ねぎ しいたけ ほうれんそう	こめ あぶら でんぶん		627 25.2 20.2 2.1	
18(水)	むぎごはん チキンカレー げんきサラダ ヨーグルト		とりにく チーズ みそ ちりめんじゃこ	★ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース	にんじん だいこん きゅうり キャベツ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ごま さとう	692 25.5 20.0 2.1	
19(木)	きなこあげパン にくだんごスープ ひじきのマリネ オレンジ		きなこ とりにく ひじき ハム	★ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ オレンジ しいたけ キャベツ	にんじん こまつな たまねぎ きゅうり	パン さとう あぶら でんぶん	はるさめ	617 24.2 23.4 2.6	
20(金)	ごはん まつかぜやき さんしょくあえ よしのじる		とりにく だいず みそ かつおぶし	★ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ ほうれん こまつな	にんじん しょうが にんじん はくさい えのきたけ	こめ パンこ さとう ごま	でんぶん さいも	620 30.6 15.8 2.1	
23(月)	ごはん ちくわのいそべあげ オレンジ ツナとやさいのごまあえ すきやきに		ちくわ あおのり ツナ みそ	ぶたにく とうふ ★ぎゅうにゅう	もやし こまつな にんじん たまねぎ	しいたけ ねぎ オレンジ はくさい ほうれんそう	こめ さとう あぶら ごま	さとう しらたき	641 25.4 20.5 2.0	
24(火)	ごはん マーボーどうふ はるまき ナムル		ぶたにく とうふ みそ ★ぎゅうにゅう		にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ	にんにく しょうが こまつな もやし	こめ さとう でんぶん あぶら	ごま	672 24.7 22.8 2.7	
25(水)	スパゲティ ミートソース てつちよきんサラダ ぐりとぐらのこめこのカステラ		ぶたにく かんばち チーズ ひじき	ハム ★ぎゅうにゅう ★たまご	マッシュルーム にんにく にんじん たまねぎ	セロリー ほうれんそう	スパゲティ あぶら こむぎこ マーガリン	さとう こめこ バター	688 27.4 29.0 1.8	
26(木)	セサミトースト ポークビーンズ こまつなのカルちゃんサラダ		だいず ぶたにく ツナ チーズ	★ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース	にんじん こまつな キャベツ コーン パブリカ	パン マーガリン さとう ごま	あぶら	664 27.4 29.0 2.1	
27(金)	わかめごはん だいこんのオイスターソースに やきにくサラダ オレンジ		わかめ とりにく なまあげ ★うずらたまご	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	しょうが にんにく だいこん もやし チンゲンサイ	きゅうり きくらげ オレンジ もやし キャベツ	こめ ごま あぶら さとう	ごま	605 24.0 20.3 2.2	
30(月)	ごはん チキンなんばん おかかあえ ごまみそじる		とりにく かつおぶし とうふ みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はくさい しめじ	だいこん ねぎ ほうれんそう	こめ でんぶん あぶら さとう	じゃがいも ねりごま	634 23.7 21.7 2.2	
31(火)	プルコギどん(ごはん) にらたまスープ あんにんプリン		ぶたにく なまあげ ★たまご ★ぎゅうにゅう		ねぎ にんにく しょうが しいたけ たまねぎ	にんじん にら しいたけ たけのこ	こめ さとう あぶら でんぶん		609 22.0 16.9 2.4	

※材料名の (下線) が引いてあるものは四街道産  
 佐倉産・八街産の食材を使用する予定です。  
 ※都合により、献立・材料が変更になることがあります。  
 ※18日(水)陸上大会です。選手の人は、お弁当を持ってきてください。  
 ※30日の「チキンなんばん」は、市内統一メニューです。



※産地については、市場での納入が当日のため、最近の  
 出荷状況及び普段からの取引の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。



項目	平均値	基準値
エネルギー	653kcal	650kcal
たんぱく質	26.5g	21~32g
	16.2%	13~20%
脂質	21.4g	14~21g
	29.4%	20~30%
食塩相当量	2.2g	2g未満