

5月 よていこんだてひょう



朝ごはんは、目覚めたばかりの脳や体のはたらきを活発にします。朝起きた時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。朝ごはんを食べないと、給食の時間までエネルギー切れの状態が続きます。活発に動くことができません。朝ごはんを食べることで体が目覚め、1日を元気にスタートすることができます。しっかり朝ごはんを食べて頭も体も元気いっぱい過ごしましょう！



■□■□■□■□■□■□■□■□
こんげつのもくひょう
 正しい食事の
 マナーを身につけよう
 ■□■□■□■□■□■□■□■□

令和4年5月 四街道市立吉岡小学校

日付	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず・デザート	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	おもなざいりょう			使用食材の 主な産地	
					あか	みどり	きいろ		
2日(月)	ごはん		てりやきチキン かきたまじる ちぐさあえ ぶどうゼリー	606 26.1 16.9 2.2	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご こんぶ	にんにく こまつな ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら でんぶん ゼリー	さつまいも 四街道市 トマト 佐倉市 だいこん 八街市 にんじん 八街市	
6日(金)	ごはん		ジャジャンどうふ パンサンスー パナナ	665 25.2 21.3 2.6	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ ハム たまご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ チンゲンサイ パナナ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ こんにやく	じゃがいも 長崎 熊本 北海道 さといも 千葉 こまつな 千葉 茨城 ねぎ 千葉 茨城	
9日(月)	ごはん		じゃがいものそぼろに ししゃものカレーあげ ごしょくあえ アセロラゼリー	669 22.7 18.8 1.8	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも ハム たまご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ こまつな きゅうり もやし	こめ さとう でんぶん あぶら じゃがいも しらたき ごま ゼリー	たまねぎ 佐賀 栃木 北海道 もやし 栃木 群馬 キャベツ 愛知 千葉	
10日(火)	ビビンバ		トックスープ カルピスゼリー	654 24.1 18.7 2.9	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ	にんにく しょうが もやし ほうれんそう はくさい だいこん にんじん こまつな	こめ あぶら さとう ごま トック でんぶん ごまあぶら ゼリー	れんこん 千葉 茨城 ごぼう 青森 はくさい 茨城 群馬	
11日(水)	ごはん		とりつくね ポパイサラダ たまねぎとわかめのみそしる グレープフルーツ	631 27.1 19.4 2.4	ぎゅうにゅう とりにく たまご のり あぶらあげ わかめ みそ こんぶ	れんこん たまねぎ ねぎ しょうが ほうれんそう えのきたけ グレープフルーツ	こめ ごま あぶら さとう こむぎこ でんぶん	きゅうり 埼玉 にら 千葉 栃木他 チンゲンサイ 茨城 さやいんげん 鹿児島 千葉	
12日(木)	ごはん		さつまいもととりにくのあまに ワンタンスープ オレンジ	697 23.8 21.5 2.0	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが こまつな にんじん たまねぎ もやし にら しいたけ オレンジ	こめ ★さつまいも でんぶん あぶら さとう ごま ワンタン	アスパラガス 長崎 栃木 えだまめ インドネシア グリーンピース ニュージー ランド	
13日(金)	ガーリック トースト		チキンビーンズ こまつなサラダ	659 28.1 23.6 2.6	ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ	たまねぎ パセリ にんじん しめじ トマト こまつな とうもろこし きゅうり	パン マーガリン バター あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ	とうもろこし タイ アメリカ だけのこ 福岡 熊本 ほうれんそう 大分	
16日(月)	ジャージャー めん		ミニはるまき フルーツしらたま	632 23.7 20.2 2.4	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ はるまき	きゅうり にんじん もやし たけのこ しいたけ しょうが にんにく パナナ もも パインアップル みかん	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん しらたま	ブロッコリー エクアドル 干しいたけ 大分 宮崎他 しめじ 長野 新潟 えのきたけ 長野 埼玉	
17日(火)	セルフ おにぎり		しゃけのしおやき のり れんこんのきんぴら けんちんじる パナナ	615 28.4 16.7 2.4	ぎゅうにゅう しゃけ とうふ あぶらあげ こんぶ のり	れんこん ごぼう にんじん だいこん ねぎ パナナ	こめ こんにやく あぶら さとう ごま さといも	エリンギ 長野 鳥取 マッシュルーム 千葉 茨城他 しょうが 中国 にんにく 中国	
18日(水)	べんとろうの日				給食はありません。弁当の用意をお願いします。 5・6年生は19日も弁当の用意をお願いします。				大豆 千葉 北海道 グレープ フルーツ フロリダ
19日(木)	ごはん		レバーのごまあえ はるさめスープ みかんミルクかん	693 24.3 19.8 2.2	ぎゅうにゅう ぶたレバー わかめ たまご かんてん	しょうが ほうれんそう にんじん もやし しいたけ ねぎ にら みかん	こめ でんぶん じゃがいも あぶら ごま さとう はるさめ	オレンジ アメリカ パナナ フィリピン 美生柑 愛媛 米 四街道市	
20日(金)	ココア あげパン		ミルクスープ コールスローサラダ ひとくちぶどうゼリー	644 18.9 22.1 2.2	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ はくさい にんじん とうもろこし パセリ キャベツ	パン あぶら さとう じゃがいも ゼリー ココア	米粉 日本 牛乳 千葉 豚肉 千葉 鶏肉 岩手 青森	
23日(月)	ごはん		さばのしょうがやき さやいんげんのごまあえ とうふのみそしる みしょうかん	666 27.9 25.4 2.2	ぎゅうにゅう こんぶ あぶらあげ とうふ わかめ みそ さば	さやいんげん もやし キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが みしょうかん	こめ さとう ごま	鶏卵 日本 ししゃも ノルウェー しゃけ チリ さば アイスランド	
24日(火)	コッペパン いちごジャム		こまつなグラタン アスパラサラダ やさいたつぷりスープ	650 24.6 22.9 2.9	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ ささみ	たまねぎ こまつな とうもろこし パセリ キャベツ にんじん しめじ アスパラガス トマト	パン ジャム あぶら マヨネーズ じゃがいも こめ パター なまクリーム パンこ	いか ベルー だし昆布 北海道 わかめ(乾燥) 三陸 瀬戸内海 ひじき 大分 愛媛他	
25日(水)	ごはん		いかのかりんとあげ いそかあえ すいとんじる オレンジゼリー	669 26.6 16.5 2.6	ぎゅうにゅう とりにく いか あぶらあげ のり	キャベツ ほうれんそう もやし にんじん ごぼう はくさい だいこん ねぎ	こめ ごま あぶら でんぶん さとう ゼリー こむぎこ こめ こんにやく	産地については、市 場での調達が入当日 のため、最新の出荷 状況及び普段からの取 引実績を考慮しての予 定です。 また、出荷制限や出 荷禁止となったもの については、市場に出回 りません。	
26日(木)	むぎごはん		チキンカレー ふくじんづけ ヨーグルトサラダ	699 22.9 18.6 2.5	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト ふくじんづけ パナナ パインアップル みかん もも	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン		
27日(金)	こまつな チャーハン		はくさいとなまあげのスープ まめいりやさいチップス にしよくゼリー	672 26.0 21.8 2.7	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご なまあげ だいず	にんじん ねぎ こまつな はくさい もやし れんこん ごぼう	こめ さとう ごま ★さつまいも じゃがいも あぶら ゼリー		
30日(月)	ミートソース スパゲッティ		こまつなとポテトのサラダ ばくがゼリー	617 25.0 18.0 2.5	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ツナ	パセリ しいたけ にんにく にんじん たまねぎ トマト こまつな	スパゲッティ あぶら こむぎこ マーガリン さとう じゃがいも ゼリー		
31日(火)	ごはん		チキンなんばん れいとうパイン こまつなともやしのナムル キャベツとあぶらあげのみそしる	670 25.9 23.2 2.4	ぎゅうにゅう とりにく たまご こんぶ あぶらあげ みそ	こまつな もやし にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ パインアップル	こめ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま タルタルソース		

《今月の地場産物》 材料名の★マークが四街道産です。
 今月は、さつまいもです。
 お米は四街道産のコシヒカリです。
 ※ 材料の都合により、献立が変更になることがあります。



	平均値	基準値
エネルギー	656kcal	650kcal
たんぱく質	25.1g 15%	21~32g 13~20%
脂質	20.3g 28%	14~21g 20~30%
食塩相当量	2.4g	2g未満

