



# 令和4年5月予定献立表



★5月の給食目標★  
正しい食事のマナーを身につけよう！  
四街道市立旭中学校

日付	牛乳	主食	おかず	主な材料と働き						栄養基準量		産地情報			
				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)	米	四街道市					
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(g)	牛乳	千葉県		
2(月)	☺	たけのこご飯	かつおごまフライ 磯香和え 八宝みそ汁 抹茶ミルクかん	鶏肉 油揚げ かつお 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん さやえんどう ほうれん草 江戸菜	たけのこ えのき 大根 玉ねぎ ねぎ	米 麦 さつま芋 砂糖 小豆 小麦粉	大豆油 サラダ油 ごま 生クリーム	842	3.6	鶏肉 豚肉	若手県 千葉県 千葉県 茨城県		
3(火)	憲法記念日														
4(水)	みどりの日														
5(木)	こどもの日														
6(金)	☺	カレーライス (タ・メックイイ)	鶏肉ときのこカレー 福神漬け あわせるフルーツゼリー	鶏肉 大豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん 玉ねぎ エリンギ えのき しめじ 福神漬け タタチコ アロエ みかん パイン	米 麦 じゃが芋 小麦粉 マスカットゼリー	サラダ油 バター マーガリン	874	3.0	23.5	21.5	さば アイスランド	アイスランド	
9(月)	☺	麦ご飯	春巻き にらともやしの中華和え マーボー豆腐	豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん にら 小松菜	もやし ねぎ たけのこ キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 にんにく 生姜	米 麦 小麦粉 でん粉 春雨 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油	813	3.2	30.1	27.8	キャベツ きゅうり ごぼう 小松菜	千葉県 愛知県 神奈川県 千葉県 茨城県 青森県 千葉県
10(火)	☺	ご飯	干草焼き 即席漬け 豚肉と野菜の煮物 オレンジ	鶏肉 卵 大豆 豚肉 かつお節	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 アスパラガス	たけのこ 白菜 キャベツ 玉ねぎ たくあん オレンジ	米 麦 じゃが芋 砂糖	サラダ油 ごま	804	2.4	34.3	22.1	さつま芋 じゃが芋 しょうが セロリ	四街道市 鹿児島県 長崎県 高知県 千葉県 茨城県
11(水)	☺	麦ご飯	さばの中華ソースかけ わかめ 野菜とわかめのスープ 杏仁風ゼリー	さば 豚肉 ベーコン みそ	牛乳 わかめ スキムミルク	にんじん ピーマン	キャベツ コーン たけのこ ねぎ にんにく 生姜 みかん 桃	米 麦 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま 生クリーム	875	3.3	33.4	33.6	大根 玉ねぎ チンゲンサイ	八街市 千葉県 佐賀県 兵庫県 千葉県 茨城県
12(木)	☺	二色揚げパン (きなこ・ココア)	ブロッコリーとチキンのサラダ チリコンカン ひとくちりんごゼリー	鶏肉 豚肉 大豆 きなこ	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー	コーン 玉ねぎ にんにく 生姜 グリーンピース	パン じゃが芋 砂糖 りんごゼリー	サラダ油 ごま	839	3.0	35.2	30.0	にんじん ねぎ 白菜	千葉県 千葉県 兵庫県 千葉県 茨城県
13(金)	☺	麦ご飯	豆腐ハンバーグ 青菜とじゃこのマヨしょうゆ和え たけのこのみそ汁	鶏肉 豚肉 豆腐 大豆 卵 生揚げ おから みそ	牛乳 ちりめんじゃこ のり	にんじん ほうれん草 江戸菜 たけのこ ねぎ	玉ねぎ ねぎ 枝豆 きゅうり 生姜 干し椎茸 大根 たけのこ ねぎ	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま マヨネーズ	813	2.4	35.6	28.3	ほうれん草 もやし オレンジ エリンギ	千葉県 千葉県 千葉県 茨城県 千葉県 千葉県 鳥取県 千葉県 埼玉県 千葉県 新潟県
15(日)	1・2年生登校日(1・2年生はお弁当の用意をお願いします)														
16(月)	☺	麦ご飯	ごまドレッシングサラダ 酢豚 パインミルクかん	ハム 豚肉 大豆 うずら卵	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれん草 ピーマン	キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ にんにく 生姜 パイン	米 麦 小麦粉 でん粉	大豆油 サラダ油 ごま 生クリーム	897	2.6	31.9	29.9	えのき茸 しめじ 干し椎茸	長野県 埼玉県 長野県 新潟県 大分県 熊本県
17(火)	☺	ウイナー ピラフ	手作りラザニア風 きのこのクリームスープ	ウイナー 豚肉 大豆 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん トマト パセリ アスパラガス	玉ねぎ コーン マッシュルーム エリンギ たまご茸 しめじ にんにく	米 麦 小麦粉 米粉	サラダ油 バター 生クリーム	843	3.2	31.3	28.8	市場での食材調達に納入当日のため、上記の産地は最新の出荷状況および過去の取引実績を考慮した予定される産地となります。また、出荷制限や出荷禁止となった食材が市場に出回ることはあまれません。	
18(水)	15日の振替休業日														
19(木)	☺	麦ご飯	チキン南蛮(タルタルソース) おかか和え 根菜のごま汁 日向夏ゼリー	鶏肉 豚肉 豆腐 卵 油揚げ かつお節	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜	もやし 大根 ごぼう 干し椎茸 ねぎ	米 麦 さつま芋 小麦粉 日向夏ゼリー	大豆油 サラダ油 マヨネーズ ごま	899	2.3	32.5	32.0	★お知らせ★ 給食費の口座振替について 5月31日より、令和4年度の給食費の口座振替が開始されます。毎月の入金期限をご確認の上、銀行口座へお早めにご用意いただけますよう、お願い申し上げます。口座の届出がお済みでない場合やご不明な点等ございましたら、下記の担当部署までご相談ください。	
20(金)	☺	ロールトースト (ひじき&チーズ) (カレミト)	花野菜サラダ お豆のミネストローネ	ウイナー 豚肉 ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 ひよこ豆 レンズ豆	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん ブロッコリー トマト さやいんげん	玉ねぎ にんにく カリフラワー コーン セロリ キャベツ マッシュルーム	パン マカロニ 砂糖	サラダ油	883	4.3	37.6	33.7	<お問い合わせ先> 四街道市教育委員会 指導課給食係	
23(月)	☺	ピピンパ (麦ご飯)	豚肉炒め ナムル 手作り肉団子スープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	キャベツ もやし ねぎ にんにく 生姜 切干大根	米 麦 マロニー でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	855	2.9	35.0	27.8	学校給食摂取基準 (12~14歳の場合)	
24(火)	☺	麦ご飯	子持ちししゃものねぎソースかけ ごま和え みそ煮込み団子汁 みかんとオレンジゼリー	豚肉 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 子持ちししゃも	にんじん 小松菜	もやし ねぎ 大根 干し椎茸 キャベツ みかん オレンジ	米 麦 砂糖 じゃが芋 白玉もち 小麦粉 だん粉	大豆油 サラダ油 ごま	859	3.0	32.6	24.1	エネルギー 830kcal	
25(水)	☺	麦ご飯	手作りコーンしゅうまい スタミナサラダ トッポギスープ	豚肉 鶏肉 卵 大豆	牛乳 わかめ スキムミルク	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ コーン 切干大根 きゅうり 干し椎茸 ねぎ にんにく 生姜	米 麦 砂糖 トッポギ 小麦粉 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま	812	2.8	33.9	24.7	たんぱく質 脂質	
26(木)	☺	クリーム スバゲティ (スバゲティ)	鮭とアスパラのクリームソース いりどりサラダ アセロラゼリー	鮭 ベーコン ハム	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん アスパラガス パセリ	玉ねぎ キャベツ しめじ きゅうり コーン	スバゲティ 小麦粉 砂糖 アセロラゼリー	サラダ油 オリーブ油 マーガリン 生クリーム	816	2.4	33.5	30.8	たんぱく質 脂質	
27(金)	☺	麦ご飯	白身魚(さごし)のレモンソースかけ ごまツナのマヨネーズ和え けんちん汁 カフェオレゼリー	さごし 大豆 ツナ 鶏肉 豆腐	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 江戸菜	コーン 大根 えのき茸 しめじ 干し椎茸 ねぎ レモン	米 麦 じゃが芋 でん粉 砂糖	大豆油 ごま油 生クリーム マヨネーズ	880	2.3	36.9	31.4	食塩相当量 2.5g未満	
30(月)	☺	キムチ チャーハン	レバーとじゃが芋の甘辛和え 中華風コーンスープ	豚肉 豚レバー 鶏肉 卵	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ 江戸菜	ねぎ キムチ 玉ねぎ コーン 干し椎茸 生姜	米 麦 じゃが芋 でん粉 砂糖	大豆油 ごま油	829	3.3	33.2	25.4	エネルギー 851kcal	
31(火)	☺	ハヤシ ライス (パセリライス)	ハヤシシチュー ひじきのマリネ ミルクココアゼリー	豚肉 ハム 大豆	牛乳 ひじき チーズ スキムミルク	にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく きゅうり グリーンピース マッシュルーム	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 生クリーム	887	2.8	30.1	26.7	たんぱく質 33.1g 15.6%	

\*材料・その他の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。  
\*16・17日：3年生は修学旅行のため、給食はありません。 \*20日：1年生は校外学習のため、給食はありません。(1年生はお弁当の用意をお願いします)

風薫る、すがすがしい季節になりました。新年度が始まって1か月、新しい生活にも慣れてきたところでしょう。気持ちのよい季節ですが、緊張がほぐれて疲れの出やすい時期です。疲れをためないようにするためには、規則正しい生活を心がけ、朝・昼・夕の3度の食事をしっかり食べることが大切です。早寝・早起き・朝ごはんをしっかりと食べて、元気に登校しましょう！

