

# 令和5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
1月	麦ご飯	いかのチリソースかけ チンジャオロースー キャベツの中華風スープ みかんミルクかん	いか 豚肉 大豆 鶏肉 豆腐	牛乳 スキムミルク	にんじん ピーマン 小松菜	たけのこ ねぎ えのき茸 その他の野菜 果物 にんにく 生姜 みかん	米 麦 マロニー てん粉 砂糖 生クリーム	大豆油 サラダ油 ごま油	861	2.9	鶏肉	若手県	
2月	たけのこご飯	あじみそ揚げ玉フライ ポパイサラダ 豚汁 柏もち	あじ 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 江戸菜 さやえんどう	たけのこ ねぎ えのき茸 干し椎茸	米 砂糖 里芋 小麦粉 柏もち	大豆油 サラダ油	844	3.3	豚肉	青森県 千葉県	
3月	憲法記念日										鶏肉	若手県	
4月	みどりの日										豚肉	青森県 千葉県	
5月	こどもの日										鶏肉	若手県	
8月	カレーライス(麦ご飯)	鶏肉ときこのカレー 福神漬け フルーツ白玉	鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん 玉ねぎ スライス エリンギ にんにく 生姜 かつお 福神漬け みかん 桃 バイン	米 麦 じゃが芋 小麦粉 白玉 ゼリー	サラダ油 マーガリン	907	3.1	鶏肉	若手県			
9月	麦ご飯	子持ちししゃものねぎソースかけ 即席漬け 豚肉と野菜の煮物	豚肉 かつお節 大豆	牛乳 子持ちししゃも	にんじん アスパラガス	白菜 たくあん キャベツ 玉ねぎ ねぎ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 てん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま	807	2.5	鶏肉	若手県	
10月	ご飯	さばの中華ソースかけ 切干大根のスタミナサラダ 中華風コンソースープ オレンジ	さば 豚肉 鶏肉 卵 みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん チンゲンサイ	きゅうり 玉ねぎ 切干大根 干し椎茸 にんにく オレンジ	米 てん粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	846	2.5	鶏肉	若手県	
11月	二色揚げパン(きなこ・ココア)	かぶのサラダ チキンビーンズシチュー ひとくちぶどうゼリー	鶏肉 大豆 ハム きなこ レンズ豆 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん ピーマン トマト	かぶ キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく 生姜	パン じゃが芋 砂糖 ぶどうゼリー	大豆油 サラダ油	830	2.8	鶏肉	若手県	
12月	麦ご飯	手作りメンチカツ(ソース) おかか和え たけのこのみそ汁	豚肉 鶏肉 大豆 おから かつお節 卵 生揚げ みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれん草 たけのこ ねぎ	玉ねぎ もやし 切干大根 大根	米 麦 小麦粉 サラダ油	大豆油 サラダ油	820	2.3	鶏肉	若手県	
14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)										鶏肉	若手県	
15月	ウイナーピラフ	手作りラザニア風 ブロッコリーサラダ 鶏肉と野菜のカレースープ	ウイナー 豚肉 ハム 大豆 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー トマト パセリ	玉ねぎ エリンギ キャベツ にんにく 生姜	米 麦 小麦粉 砂糖 マーガリン 生クリーム	サラダ油 オリーブ油 マーガリン 生クリーム	899	4.3	鶏肉	若手県	
16月	麦ご飯	手作りコーンしゅうまい もやしのナムル ジャジャン豆腐	豚肉 鶏肉 大豆 みそ 生揚げ 卵	牛乳 スキムミルク	にんじん 江戸菜	玉ねぎ 生姜 もやし ねぎ 干し椎茸 コーン たけのこ	米 麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉 てん粉	サラダ油 ごま油 ごま	848	2.3	鶏肉	若手県	
17日	14日の代休										鶏肉	若手県	
18月	クリームスバゲティ(スバゲティ)	さけとアスパラのクリームソース いりどりサラダ みかんゼリー	ベーコン さけ 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 バジル	玉ねぎ キャベツ きゅうり エリンギ しめじ	スバゲティ 小麦粉 砂糖 みかんゼリー	サラダ油 オリーブ油 マーガリン 生クリーム	816	2.3	鶏肉	若手県	
19日	ご飯	とりの天 磯香和え だんご汁 アセロラゼリー	鶏肉 豚肉 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜 葉ねぎ	えのき茸 干し椎茸 ほうとう ごぼう にんにく 生姜	米 里芋 ほうとう 小麦粉 アセロラゼリー	大豆油 サラダ油	864	2.4	鶏肉	若手県	
22月	麦ご飯	酢豚 ごまドレッシングサラダ 杏仁風ゼリー	豚肉 うずら卵 ハム 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん 江戸菜 ピーマン バイン 桃	玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ にんにく キャベツ 生姜 ハイン 桃	米 麦 てん粉 砂糖 生クリーム	大豆油 サラダ油 ごま 生クリーム	881	2.6	鶏肉	若手県	
23月	ご飯	手作り豆腐ハンバーグ 青菜とじゃこのマヨしょうゆ和え 芋だんご汁 冷凍みかん	豚肉 鶏肉 豆腐 おから 大豆 豆腐 卵	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 小松菜	玉ねぎ ねぎ 生姜 大根 ほうとう 干し椎茸 枝豆 みかん	米 砂糖 芋もち 小麦粉 てん粉	サラダ油 マヨネーズ ごま	852	2.9	鶏肉	若手県	
24日	ピビンバ(麦ご飯)	豚肉炒め 野菜のナムル みそワタンスープ レモンソーダゼリー	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	もやし にんにく キャベツ 生姜 切干大根 干し椎茸 ねぎ	米 麦 ワタンスープ 砂糖 レモンソーダゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	790	3.1	鶏肉	若手県	
25月	ロールトースト(ウイナー&チーズ ツナマヨネーズ)	花野菜サラダ あさりのチャウダー	ウイナー ツナ 鶏肉 ベーコン あさり 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ カリフラワー	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 ミルメーク	サラダ油 マーガリン マヨネーズ 生クリーム	851	3.5	鶏肉	若手県	
26日	ご飯	アラスカメヌケのから揚げ 納豆和え 根菜のごま汁 抹茶ミルクかん	アラスカメヌケ 豚肉 豆腐 大豆 油揚げ 納豆 かつお節 みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれん草	えのき茸 ねぎ 大根 ほうとう 干し椎茸 にんにく 生姜	米 里芋 小麦粉 砂糖 てん粉 小豆	大豆油 サラダ油 ごま 生クリーム	857	2.7	鶏肉	若手県	
29月	小松菜チャーハン	元気の出るレバー トッポキスープ ヨーグルト	豚肉 豚レバー 鶏肉 卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん 小松菜 ピーマン チンゲンサイ	干し椎茸 ねぎ 生姜	米 麦 じゃが芋 トッポキ てん粉 砂糖	大豆油 ごま油	833	3.5	鶏肉	若手県	
30日	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 カフェオレゼリー	牛肉 大豆 ハム	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 じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 生クリーム	878	3.0	鶏肉	若手県	
31日	からっとご飯	こまツナのマヨネーズ和え 炒め野菜のみそ汁 河内ばんかん	鶏肉 大豆 豚肉 ツナ 生揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜 にら	コーン 玉ねぎ キャベツ 生姜 ねぎ にんにく 河内ばんかん	米 麦 じゃが芋 トッポキ てん粉 砂糖	大豆油 ごま油 マヨネーズ ごま	807	3.2	鶏肉	若手県	

★お知らせ★  
給食費の口座振替について  
5月31日より、令和5年度の給食費の口座振替が開始されます。今年度の1期あたりの給食費は、5,900円です。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いたします。口座の届出がお済みでない場合や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。

＜お問い合わせ先＞  
四街道市教育委員会  
指導課給食係  
TEL 043(424)8925

学校給食摂取基準(12～14歳の場合)  
エネルギー 830kcal  
たんぱく質 給食による摂取エネルギー全体の15～20%  
脂質 給食による摂取エネルギー全体の20～30%  
食塩相当量 2.5g未満

1か月の平均  
エネルギー 846kcal  
たんぱく質 32.9g 15.6%  
脂質 27.1g 28.8%  
食塩相当量 2.9g

\*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。  
\*15・16日：3年生は修学旅行のため、給食はありません。

毎日を元気に過ごそう  
～生活リズムを大切に～

新学期が始まって1か月、さわやかな季節になりました。気持ちのよい時季ですが、新学期の緊張から疲れも出る頃です。毎日元気に過ごすために、朝・昼・夕の3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。

