

こんげつのおたのしみメニュー
「正しい食事のマナーを
身につけよう」

5月よていこんだてひょう



四街道小学校マスコット
キャラクター「そら」

令和7年度

四街道市立
四街道小学校

食材産地情報

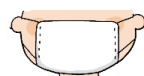
米 四街道
パン(小麦粉) 千葉・北海道
牛乳 千葉
豚肉 千葉・青森・山形・埼玉
群馬・茨城・鹿児島
宮崎・北海道
鶏肉 岩手・北海道・宮崎
鹿児島
鶏卵 栃木・茨城・群馬
かつお 三陸
いわし 千葉他
マヒマヒ(しいら) 長崎
ししゃも ノルウェー
いか ベルー他
ちりめんじゃこ 国内
小松菜 千葉・茨城・愛知
人参 八街市・徳島・千葉
キャベツ 千葉・茨城
ごぼう 青森
玉葱 千葉・佐賀・北海道
長葱 千葉・茨城
大根 八街市・千葉
きゅうり 千葉・群馬
根生姜 熊本・高知・中国
セロリ 千葉・茨城
にら 千葉・栃木
パセリ 千葉
ピーマン 茨城
にんにく 青森
じゃが芋 鹿児島・長崎・北海道
ブロッコリー エクアドル
ほうれん草 宮崎
れんこん 佐倉市
さと芋 中国
さつま芋 四街道市
もやし 栃木
コーン タイ
枝豆 タイ
切干大根 中国
干し椎茸 九州
しめじ 長野・新潟
マッシュルーム インドネシア
オレンジ オーストラリア・アメリカ
セミノー ル 和歌山
パインアップル フィリピン
黄桃 ギリシャ
レンズ豆 カナダ
白いんげん豆 カナダ
ひよこ豆 アメリカ
ひじき 韓国
のり 香川・岡山

※産地については、市場での調達が納入当日のため、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食品については市場に出回りません。

おしらせ

給食時の持ち物について

給食準備の時は、全員マスクをつけて行きます。ランチョンマット・ハンカチの準備と一緒にマスクの準備をお願いします。



ひ に ち	よ う び	ぎ ゆう に ゆう	こんだてめい	えいようか 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 よ う		
					あか ち・にく・ほねを つくるもとになる	みどり からだのちようしを ととのえる	きいろ ねつやちからの もとになる
1	(木)		レモントースト まめのケチャップに グリーンサラダ	603 24.6 26.3 1.91	しろいんげんまめ ひよこまめ レンズまめ ぶたにく ウィンナー ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり パセリ セロリ レモン えだまめ ブロッコリー	さとう でんぶん サラダあぶら パン マーガリン
2	(金)		たけのこごはん かつおなんばんづけ さつまじる セミノール	641 32.2 21.5 2.11	だいず みそ とりにく あぶらあげ かつお ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん えだまめ しょうが ながねぎ ごぼう セミノール	こめ さとう でんぶん だいずあぶら ごま
7	(水)		ごはん とりにくのとうばんじゃんやき なまあげのちゅうかに パンサンスー	650 29.3 22.0 2.32	とりにく なまあげ ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ しいたけ たけのこ きゅうり きくらげ にんじん こまつな たまねぎ	こめ さとう ごまあぶら サラダあぶら でんぶん はるさめ
8	(木)		スパゲッティクリームソース にんじんサラダ ヨーグルト	579 23.0 19.8 1.84	ヨーグルト ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ツナ	にんじん きゅうり セロリ たまねぎ しめじ コーン ブロッコリー にんにく	スパゲッティ サラダあぶら さとう こめこ
9	(金)		ごはん ししゃもごまフライ しおぶたにくじゃが ひじきあえもの	639 21.1 19.5 2.27	ししゃも ぶたにく ひじき ツナ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん はねぎ キャベツ コーン	こめ だいずあぶら じゃがいも ごまあぶら さとう サラダあぶら
12	(月)		ごはん いわしのかばやき どさんこじる てづくりふりかけ	649 24.9 21.8 2.18	いわし ぶたにく なまあげ みそ だいず ちりめんじゃこ こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ もやし コーン にんにく しょうが	こめ でんぶん だいずあぶら さとう じゃがいも バター サラダあぶら ごま
13	(火)		ごはん てづくりまつかぜやき みそいりどり いりごまあえ	667 29.0 22.3 1.82	ぶたにく とりにく とうにゅう みそ だいず ぎゅうにゅう	ながねぎ にんじん もやし ごぼう キャベツ しいたけ だいこん えだまめ れんこん ほうれんそう こまつな	こめ パンこ さとう サラダあぶら ごまあぶら ごま
14	(水)		きなこあげパン にくだんごのスープ チキンのサラダ	640 28.1 28.6 2.37	きなこ とりにく チーズ ぎゅうにゅう	ながねぎ しいたけ しょうが キャベツ にんじん きゅうり	パン さとう だいずあぶら ごまあぶら でんぶん サラダあぶら
5月のおたんじょうきゅうしょく				691 25.7 22.7 2.55	ウィンナー とりにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな キャベツ もやし	こめ サラダあぶら マヨネーズ コーンフレーク パンこ ゼリー
15	(木)		ケチャップライス コーンフレークチキン やさしいスープ ハチミツレモンゼリー	664 26.6 21.8 1.61	ぶたにく なまあげ ツナ ぎゅうにゅう	ながねぎ にんにく たまねぎ にんじん こまつな キャベツ コーン きゅうり オレンジ	こめ さとう ごまあぶら ワンタンのかわ だいずあぶら
16	(金)		セルフやきにくどん (ごはん・やきにくどんのぐ) パリパリサラダ オレンジ	636 26.4 17.5 2.14	とりにく あぶらあげ みそ だいず かつおぶし ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ ながねぎ しいたけ ほうれんそう キャベツ	こめ こむぎこ こめこ じゃがいも さとう サラダあぶら
しょくいくの日 全国きょうどりようりめぐり				684 28.3 18.2 3.06	ベーコン ぶたにく とりにく だいず とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン えだまめ にんにく りんご レモン パセリ	こめ オリーブオイル パンこ ごまあぶら さとう じゃがいも サラダあぶら こめこ ゼリー
19	(月)		ごはん とりにくのしおこうじやき ばっとうじる おかかサラダ	584 22.4 17.4 2.20	とりにく あぶらあげ レバー ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ながねぎ こまつな レモン しいたけ しょうが もも ピーマン パインアップル	うどん さといも でんぶん さつまいも だいずあぶら ゼリー
20	(火)		さんしょくピラフ てづくりハンバーグBBQソース コーンチャウダー アセロラゼリー	632 32.5 16.8 2.07	マヒマヒ(しいら) だいず とりにく ツナ みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん ごぼう えだまめ しいたけ こまつな もやし	こめ マーメレード さとう サラダあぶら
21	(水)		にこみうどん レバーとさつまいものケチャップあえ フルーツゼリーあえ	624 26.5 19.2 1.91	ぶたにく だいず みそ あおのり ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ながねぎ もやし にら にんじん こまつな きりぼしだいこん キャベツ	こめ ごまあぶら さとう ごま サラダあぶら ワンタン でんぶん だいずあぶら
22	(木)		ごはん マヒマヒのマーメレードやき だいずとりにくのしょうがに もやしとツナのみそあえ	634 26.2 20.2 1.85	いか ぶたにく やきどうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ しいたけ にんじん ブロッコリー コーン	こめ だいずあぶら さとう ごま
23	(金)		セルフビビンバ(ごはん・ビビンバのぐ) みそワンタン カリカリだいず	598 22.3 27.8 2.35	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン しめじ キャベツ きゅうり にんにく	パン マーガリン さとう ごま マカロニ サラダあぶら ごまあぶら
26	(月)		ごはん いかフライ やきどうふのもの ブロッコリーのちゅうかあえ	670 21.9 19.9 1.91	とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご コーン キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう
27	(火)		セサミトースト ABCスープ ぶたしゃぶサラダ	697 31.3 25.2 2.15	とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ だいず みそ なっとう ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん ごぼう だいこん ながねぎ はねぎ	こめ でんぶん だいずあぶら じゃがいも ごまあぶら さとう
28	(水)		チキンカレーライス コールスローサラダ ヨーグルト	604 25.2 20.3 2.25	とりにく だいず たまご あぶらあげ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しょうが えだまめ ながねぎ にんじん だいこん しめじ しいたけ キャベツ ごぼう きゅうり	こめ さとう サラダあぶら ごまあぶら ごま
29	(木)		ごはん とりにくのさんぞくやき とんじる スタミナなっとう				
30	(金)		セルフさんしょくそばろどん (ごはん・さんしょくそばろ) とりちゃんこじる ごまじゃこサラダ				

※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ないことをご了承ください。

まいつき19日はしょくいくの日です。

ことしのしょくいくの日はほんかくちのきょうどりようりをしようかいます。5月のきょうどりようりはとちぎけんの「ばっとうじる」です。クラスにけいじされている「えいようのはなし」でもしょうかいしています。

	1カ月の平均値	栄養基準量
エネルギー	639kcal	650kcal
たんぱく質(※)	26.3g (16.5%)	(13~20%)
脂質(※)	21.4g (30.1%)	(20~30%)
食塩相当量	2.14g	2.0g未満

※学校給食における摂取エネルギーに対する割合