

こんげつのきゅうしよくもくひょう  
 ≪今月の給食目標≫  
 「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「そらちゃん」

令和8年度

四街道市立  
 四街道小学校

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)	おもなざいりょう			
					あか ち・にく・ほねを つくるもとなる	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 もとなる	
1	(金)		ごはん かつおとだいのうまに ごまみそあえ しらぬい	594 23.2 16.6 1.46	みそ かつお	ぎゆうにゆう ツナ	にんじん だいこん さやいんげん しらぬい しょうが こまつな もやし	こめ でんぶん こめこ だいずあぶら さとう ごま
7	(木)		きなこあげパン にくだんごのスープ ぶたしゃぶサラダ	607 24.9 24.6 2.54	きなこ とりにく	ぎゆうにゆう ぶたにく	ながねぎ しいたけ しょうが キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり にんにく	パン さとう だいずあぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ サラダあぶら
8	(金)		セルフチャプチェどん (ごはん・チャプチェ) いためやさいのスープ なつみ	642 25.5 19.6 2.16	みそ なまあげ	ぶたにく ぎゆうにゆう	こまつな ながねぎ にんにく しょうが だいこん たまねぎ にもやし にんじん なつみ	ごまあぶら こめ はるさめ さとう
11	(月)		ちゅうかどんぶり (ごはん・ちゅうかどんぶりのぐ) きりぼしだいこんのちゅうかあえ アセロラゼリー	691 27.7 22.3 2.33	ぎゆうにゆう なるとまき	ぶたにく ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ こまつな チンゲンサイ きりぼしだいこん	ゼリー こめ サラダあぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま
12	(火)		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	640 21.3 19.4 2.34	ししゃも ひじき ぎゆうにゆう	ぶたにく ハム	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
13	(水)		スパゲッティクリームソース にんじんサラダ ぶどうゼリー	591 22.0 18.5 1.88	ツナ とうにゆう ぎゆうにゆう	とりにく チーズ	にんじん きゅうり あかピーマン たまねぎ しめじ セロリ コーン にんにく ブロッコリー	スパゲッティ サラダあぶら オリーブオイル こめこ さとう ゼリー
14	(木)		セルフビビンバ (ごはん・ビビンバ) みそワタン カレービーンズ	657 28.8 21.1 2.10	ぶたにく みそ	だいず ぎゆうにゆう	にんにく しょうが ながねぎ こまつな にんじん もやし キャベツ きりぼしだいこん にもやし	こめ ごまあぶら さとう ごま サラダあぶら ワタンかわ でんぶん だいずあぶら
15	(金)		セルフやきにくどん (ごはん・やにくどんのぐ) パリパリサラダ セミノール	670 27.0 22.0 1.61	ぶたにく ツナ	なまあげ ぎゆうにゆう	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 セミノール きゅうり	こめ さとう ごまあぶら ワタンのかわ だいずあぶら
18	(月)		ごはん コンソメスープ チキンのサラダ にくだんごトマトソース (1,2,3年生1こ 4,5,6年生2こ) とうにゆうパンナコッタ	601 21.9 18.1 2.33	チーズ ぶたにく とりにく	ぎゆうにゆう ベーコン とうにゆう	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	こめ サラダあぶら さとう
しよくいくの日 全国きょうどりょうりめぐり				602	あじ のり	あぶらあげ ぎゆうにゆう	にんじん ごぼう だいこん こまつな えのきたけ	こめ だいずあぶら さとう サラダあぶら さとう
19	(火)		ごはん あじのフライ おぎく こまつなのりあえ	587 26.3 18.6 2.03	ぎゆうにゆう あぶらあげ	とりにく レバー	にんじん だいこん ながねぎ こまつな しいたけ しょうが みかん ピーマン パインアップル	うどん さとう でんぶん さつまいも だいずあぶら ゼリー
20	(水)		にこみうどん レバーのケチャップあえ フルーツゼリーあえ	595 24.2 17.3 2.27	とりにく ぶたにく みそ ぎゆうにゆう	だいず なまあげ のり	しょうが えだまめ キャベツ にんじん コーン もやし うめ にんにく きゅうり	こめ さとう じゃがいも バター サラダあぶら ごまあぶら
21	(木)		セルフさんしよくそばろどん (ごはん・そばろ) どさんこじる いそあえ	668 29.8 23.2 2.70	さば あぶらあげ みそ ぎゆうにゆう	とりにく だいず かつおぶし	しょうが にんじん ごぼう ながねぎ ほうれんそう もやし はねぎ	こめ マーメレード さとう
22	(金)		ごはん さばのマーメレードに さつまじる なっとうあえ	676 21.5 20.7 1.89	ぶたにく ぎゆうにゆう	ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン トマト りんご	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう
25	(月)		ポークカレーライス コールスローサラダ ヨーグルト	592 26.7 19.3 2.41	とりにく あかうお とうふ みそ	あぶらあげ ぶたにく だいず ぎゆうにゆう	たけのこ にんじん えだまめ ながねぎ にんにく パセリ ごぼう かわちばんかん だいこん	こめ さとう マヨネーズ じゃがいも
26	(火)		たけのこごはん あかうおのオイネーズやき とんじる かわちばんかん	616 23.2 26.4 2.33	ベーコン ぎゆうにゆう	とりにく	たまねぎ にんじん コーン しめじ えだまめ ブロッコリー きゅうり	パン マーガリン さとう ごま マカロニ サラダあぶら
27	(水)		セサミトースト ABCスープ グリーンサラダ	665 27.8 24.2 2.37	とりにく ぶたにく ぎゆうにゆう	なまあげ ハム	にんにく しょうが ながねぎ しいたけ こまつな たけのこ きくらげ キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり	こめ さとう ごまあぶら サラダあぶら でんぶん はるさめ
28	(木)		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	652 28.7 23.0 1.91	さけ やきどふ ぎゆうにゆう	ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ しいたけ にんじん キャベツ きゅうり もやし	こめ さとう サラダあぶら ごまあぶら ごま
29	(金)		ごはん さけのしおこうじやき にくどうふ みそドレッシングサラダ					

食材産地情報	
米	千葉
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
かつお	三陸
ししゃも	ノルウェー他
あじ	チリ他
あかうお	アメリカ
さけ	北海道他
さば	ノルウェー
小松菜	千葉・茨城
人参	八街市・千葉・徳島
キャベツ	千葉・神奈川・愛知
ごぼう	青森
玉葱	千葉・佐賀
長葱	千葉・埼玉
葉葱	佐倉市
大根	八街市・千葉・青森
チンゲン菜	千葉・茨城
きゅうり	佐倉市・千葉・茨城・高知
根生姜	高知・熊本・中国
セロリ	千葉・茨城
赤ピーマン	茨城・中国
ピーマン	茨城
にら	千葉
にんにく	青森・香川
じゃが芋	千葉・鹿児島
さつまいも	四街道市
ブロッコリー	エクアドル
ほうれん草	茨城
もやし	栃木
コーン	タイ
枝豆	ベトナム
切干大根	中国
干し椎茸	国産
えのき茸	長野
エリンギ	長野
しめじ	長野
マッシュルーム	インドネシア
しらぬい	鹿児島・熊本
なつみ	広島・和歌山
セミノール	和歌山
河内晩柑	愛媛・高知
ひじき	韓国
のり	有明瀬戸内海他

※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りました食品については市場に出回りません。

※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日はしよくいくの日です。  
 ことしのしよくいくの日は、にほんかくちのきょうどりょうりをしょうかいします。5月のきょうどりょうりはしよくおかけんの「おぎく」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。

**保護者のみなさまへ**  
**給食時の持ち物について**  
 給食準備は、全員マスクをつけて行います。ランチオンマット・ハンカチの準備と一緒に**マスク**の準備もお願いします。

栄養価	平均値	基準値
エネルギー	630kcal	650kcal
たんぱく質	25.1g	給食による摂取エネルギー全体の13~20%
	15.90%	
脂質	20.7g	給食による摂取エネルギー全体の20~30%
	29.60%	
食塩相当量	2.15g	2.0g未満