

5月 こんだてよていひょう

☆給食費について☆

- ・第2期の給食費の引き落としは、7/1（月）です。
- 金額は4,800円となります。前日までに残高の確認をお願いします。
- ・各ご家庭より納入いただいた給食費は、全て食材費に充てられます。

2024年 四街道市立中央小学校

日 付	しゅしょく	牛乳	おかずなど	エネルギー (kcal) たんぱく質(%) 脂質(%) 食塩相当量(g)	お も な ざ い り よ う		
					あか	みどり	き
					ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ちからやねつのもとになる
1 (木)	ごはん		カツオとぎつまいものうまに たけのこのみそしる かしわもち	784 30.2 19.1 1.90	ぎゅうにゅう ハガツオ あぶらあげ とろろ みそ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん れんこん えだまめ たけのこ だいこん	ごめ てんぷん さつまいも さとう あぶら かしわもち
2 (木)	わかたけ ごはん		とりにくのみそやき ブロッコリーのおかか まっちゃんざりー	557 25.4 16.7 2.22	ぎゅうにゅう かんてん あぶらあげ とりにく みそ かつおぶし	たけのこ しょうが ブロッコリー コーン にんじん	ごめ さとう あぶら ごま まっちゃんざりー
7 (火)	ごはん		マーボー豆腐 パンサンスー	654 27.0 19.3 1.54	ぎゅうにゅう みそ とろろ とりにく	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ こまつな	ごめ あぶら さとう はるさめ てんぷん ごま
8 (水)	むぎごはん		アジフライ おひたし みそけんちんじる	656 27.2 18.8 1.98	ぎゅうにゅう アジ かんてん とろろ あぶらあげ みそ	もやし キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく こまつな	ごめ こむぎこ むぎ パンこ あぶら さいいも
9 (木)	そばろ ごはん		ちくさやき わかめさいも	634 30.0 20.7 1.92	ぎゅうにゅう チーズ たまご とりレバー あおのり	にんじん えだまめ しょうが ほうれんそう たまねぎ しいたけ	ごめ さとう さとう あぶら じゃがいも
10 (金)	ココア あげパン		スパチキほうれんそうソテー こめこシチュー	622 28.5 19.0 2.48	ぎゅうにゅう とろろ とりにく	しょうが にんにく ほうれんそう コーン たまねぎ にんじん ブロッコリー	パン あぶら さとう じゃがいも ごめこ
13 (月)	ごはん		とりにくのさっぱり ビーフソテー サワーゼリー	649 23.6 17.1 1.65	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー とりにく	しょうが にんにく もやし たまねぎ たけのこ なら キャベツ	ごめ さとう ビーフン あぶら サワーゼリー
14 (火)	ハヤシライス (ごはん)		(ハヤシルウ) れんこんサラダ	646 23.0 17.8 2.18	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ れんこん トマト	ごめ あぶら じゃがいも こめこ さとう ノイグマヨ ごま
15 (水)	ごはん		とろろのつくねやき みそいりどり バナナ	665 28.0 17.4 1.43	ぎゅうにゅう とろろ とりにく みそ だいず	しょうが にんじん だいこん れんこん ごぼう パナナ えだまめ こんにゃく	ごめ さとう さとう てんぷん あぶら
16 (木)	みそラーメン (ちゅうかめん)		(みそラーメンスープ) こめこあげぎょうざ チンジャオロースー こめこまっちゃんざりー	796 34.6 26.4 2.67	ぎゅうにゅう とりレバー なると とろろ みそ こめこぎょうざ	ねぎ たまねぎ にんじん もやし わかめ コーン こまつな しょうが	ちゅうかめん てんぷん あぶら さとう ごめこ
17 (金)	こうしめし		カツオのなんばんづけ たけのことえんどうのもの	623 32.6 15.5 2.42	ぎゅうにゅう カツオ ちりめんじゃこ こうやとろろ のり	たくあん ねぎ たまねぎ たけのこ にんじん	ごめ てんぷん さとう あぶら
20 (月)	ひじき ごはん		ゴイワシのいそべあげ ごまずあえ ヨーグルト	616 23.7 17.9 1.33	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あおのり ゴイワシ かんてん かまぼこ ヨーグルト ひじき	にんじん しいたけ えだまめ もやし キャベツ	ごめ ごま さとう あぶら ごめこ
21 (火)	ごはん		チキンソースカツ キムチなっとうあえ とんじる	706 28.5 24.8 2.25	ぎゅうにゅう とりにく なっとう かんてん ぶたにく あぶらあげ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし キムチ ごぼう だいこん こんにゃく	ごめ パンこ あぶら さいいも ごめこ
22 (水)	ロール トースト		いもっこサラダ チキンピーンズ	738 35.3 29.3 2.50	ぎゅうにゅう チーズ ハム レンズめ とりにく だいず ひよこめめ	えだまめ にんにく たまねぎ にんじん トマト	パン じゃがいも あぶら ノイグマヨ
23 (木)	ごはん		タラのにつけ あげこうやとろろふいため かわちばんかん	643 25.7 17.9 1.34	ぎゅうにゅう タラ こうやとろろ みそ レンズめめ	しょうが えだまめ たまねぎ にんじん トマト かわちばんかん	ごめ てんぷん さとう あぶら さつまいも
24 (金)	チャーハン		てづくりはるまき ナムル	601 21.7 19.8 1.79	ぎゅうにゅう ツナ とりにく とりレバー チーズ かんてん	にんじん たまねぎ コーン ビーマン しいたけ なら たけのこ ねぎ	ごめ はるさめ はるまきのかわ てんぷん あぶら さとう
27 (月)	ごはん		イナダのこみあげ こまつないため	597 22.9 21.0 1.22	ぎゅうにゅう ちくわ イナダ かんてん	しょうが こまつな コーン にんにく	ごめ あぶら てんぷん
5月のおたんじょうびきゅうしょく				703 27.3 18.1 3.04	ジョア とりにく だいず チーズ のり かんてん ぶたにく	キャベツ こまつな もやし にんじん たまねぎ えだまめ	ごめ ノイグマヨ コーン あぶら じゃがいも
28 (火)	わかめごはん	ジョア	コーンフレークチキン いそかあえ にくじゃが	655 28.7 18.1 2.81	ぎゅうにゅう サバ さつまあげ とりにく あつあげ みそ	オレンジピュー しょうが れんこん にんじん こんにゃく えだまめ ごぼう だいこん	ごめ むぎ さとう あぶら むぎ
30 (木)	やきそば		レバーとポテトのごまあえ ワカメスープ	587 25.0 21.8 2.84	ぎゅうにゅう かんてん ぶたにく とりレバー とろろ わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ きくらげ しょうが ほうれんそう しいたけ	ちゅうかめん さとう あぶら てんぷん じゃがいも ごま
31 (金)	ごはん		とりにくのてりやき みそあえ あつあげのそばろに	705 29.1 24.5 1.83	ぎゅうにゅう とりにく かんてん あつあげ みそ	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ えだまめ	ごめ さとう あぶら じゃがいも てんぷん

5月主な給食用

食材の産地について

米：四街道
牛乳：千葉県
米粉：国産
青果類
じゃがいも：鹿児島県
長崎県、北海道
にんじん：徳島県
だいこん：八街市
玉ねぎ：北海道、千葉県
ごぼう：青森県
ねぎ：千葉県
葉ねぎ：佐倉市
キャベツ：愛知県、千葉県
ほうれん草：九州・
千葉県・中国
こまつな：中国、千葉県
きゅうり：千葉県
ピーマン：茨城県、千葉県
えだまめ：タイ
しいたけ：九州
しめじ：長野県
にんにく：青森県、中国
しょうが：高知県、千葉県、
中国
もやし：栃木県
蓮根：茨城県、千葉県
河内晩柑：愛媛県、高知県
バナナ：フィリピン

肉・魚類
牛肉：オーストラリア
鶏肉：岩手県
歯鯨：九州
鯨：チリ
鯨：三陸
小鯛：ラトビア
鱈：アメリカ・ロシア
鰻：岩手・秋田
真鱈：長崎
乾物類
わかめ：岩手県
のり：香川・岡山県

※産地については、市場
での納入日が当日のため、
最新の出荷状況及び普段
からの取り引き実績を考
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。

※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
記載ではありませんのでご了承ください。

保護者の方へ

給食当番がまわってきまして、白衣の洗濯、アイロンがけをお願いいたします。

また、清潔なマスクの持参をお願いいたします。

ボタン・ゴムのゆるみ、ほつれなどがありましたら、
ご家庭にあるもので修繕していただけるとありがたいです。

	栄養基準量	1カ月の平均値
エネルギー	650kcal	658kcal
たんぱく質	26.0g	27.5g
脂質	18.0g	20.0g
食塩相当量	2.0g	2.0g

