

# 5月 よていこんだてひょう



★こんげつのきゅうしょくもくひょう★  
 美味しいしょくじのマナーをみにつけよう

\*\*\*\*\*お知らせ\*\*\*\*\*  
 第1期の給食費は、4800円です。  
 納付期限は、6月2日(月)までですので、指定した口座への準備をお願いします。  
 各ご家庭から納入いただいた給食費は、食材に充てられます。子どもたちに安心安全な給食を提供できるよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

令和7年度 四街道市立和良比小学校

日付	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょうとそのはたらき			カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	産地情報
			からだをつくるものになる	からだのちようしをととのえる	エネルギーになる		
1(木)	ガーリックトースト わやさいチャウダー やきにくサラダ あおりんごゼリー		とりにく ★スキムミルク しろいんげん ぶたにく ★とうにゆう ★ぎゅうにゆう	たまねぎ しょうが ねぎ にんにく はくさい もやし パセリ しめじ キャベツ にんじん きゅうり こまつな	★パン あぶら マーガリン こめこ ★バター さとう さいとも ごま	622 23.7 22.2 2.2	米(コシヒカリ):四街道 牛乳:千葉 米粉:佐倉 国産
2(金)	★こどものひメニュー★ ごはん かつおささあげ ポパイサラダ わかたけじる てづくりチョコパバロア		かつお ★なまクリーム のり わかめ ★ぎゅうにゆう	しょうが たけのこ にんにく ねぎ エリンギ ほうれんそう にんじん こまつな えのきたけ	こめ さとう でんぶん こむぎこ あぶら	604 23.9 17.7 2.0	豚肉:千葉 鹿児島 岩手 鶏肉:岩手
3(土)	*** けんぽうきねんび ***						
4(日)	*** みどりのひ ***						
5(月)	*** こどものひ ***						
6(火)	*** ふりかえきゅうじつ ***						
7(水)	ごはん はるまき なまあげのちゅうかに きりぼしだいこんのなっとうあえ		とりにく なっとう なまあげ かつおぶし ★うずらたまご ★ぎゅうにゆう	にんじん こまつな たけのこ キャベツ しいたけ だいこん いんげん	こめ でんぶん あぶら こんにやく さとう	633 25.9 20.4 1.5	かつお:青森 岩手 宮城 さば:ノルウェー イギリス もうかざめ:宮城 かんばち:国産 えび:インド パキスタン いか:ペルー チリ
8(木)	ココアあげパン にくだんごスープ ごまじゃこサラダ オレンジ		とりにく なっとう かんばち かつおぶし ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゆう	しょうが にんじん ねぎ きゅうり こまつな しいたけ たまねぎ キャベツ ★オレンジ	★パン はるまき さとう ごま あぶら でんぶん	601 23.9 22.2 2.5	だいこん:八街 にんじん:八街 徳島 はねぎ:佐倉 キャベツ:千葉 愛知 きゅうり:千葉 たまねぎ:北海道 千葉 ねぎ:千葉 はくさい:茨城 兵庫
9(金)	プルコギどん とうふとこまつなのちゅうかスープ パナナ		ぶたにく ★たまご なまあげ とうふ ★ぎゅうにゆう	にんにく ほうれんそう たまねぎ こまつな にんじん ★パナナ ごぼう	こめ ごま さとう あぶら でんぶん	609 24.5 16.1 2.0	えび:インド パキスタン いか:ペルー チリ
12(月)	ごはん すきやきに レバーとポテトのかわりあげ かわちばんかん		ぶたにく みそ とうふ レバー ★ぎゅうにゆう	たまねぎ ねぎ しいたけ にんじん はくさい ごぼう しょうが ★かわちばんかん	こめ じゃがいも しらたき こめこ さとう ごま あぶら	626 25.5 17.1 1.9	もやし:栃木 にら:千葉 ごぼう:青森 ビーマン:千葉 茨城
13(火)	しょうゆラーメン さめのたつたあげ ぐりとぐらのこめこのカステラ		ぶたにく もうかさめ ★たまご ★ぎゅうにゆう	しょうが たけのこ にんにく しいたけ もやし ねぎ にんじん にら	ちゅうかめん こめこ あぶら ★バター でんぶん さとう	656 31.9 24.6 2.1	パブリカ:茨城 韓国 パセリ:千葉 チンゲンサイ:千葉 茨城 だいずもやし:栃木
14(水)	ごはん ちんさんのマーボーどうふ しゅうまい もやしとこまつなのナムル		ぶたにく とうふ みそ ★ぎゅうにゆう	にんじん にんにく しいたけ しょうが たけのこ もやし たまねぎ こまつな	こめ ごま さとう でんぶん あぶら	617 25.0 21.2 2.2	さつまいも:四街道 さいとも:千葉 埼玉
15(木)	コッペパン いちごジャム クリームシチュー ひじきのマリネ ヨーグルト		とりにく ソーセージ ★スキムミルク ★ヨーグルト ひじき ★ぎゅうにゆう	にんじん きゅうり たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー	★パン こむぎこ いちごジャム マーガリン じゃがいも さとう あぶら	625 24.1 20.5 2.2	じゃがいも:北海道 鹿児島 長崎
16(金)	ごはん ぶたにくのねぎしおやき しおちゃんこじる ツナとやさいのみそごまあえ ゆでそらまめ		ぶたにく とりにく ツナ とうふ みそ そらまめ ★ぎゅうにゆう	しょうが こまつな ねぎ ごぼう にんじん もやし はくさい ほうれんそう そらまめ	こめ さとう ごま あぶら	605 30.5 18.0 1.8	かわちばんかん:愛媛 高知 あまなつ:熊本 オレンジ:アメリカ パナナ:フィリピン
19(月)	ごはん ソースカツ キャベツのレモンサラダ とうふとねぎのみそじる		ぶたにく あぶらあげ ちりめんじゃこ わかめ とうふ みそ ★ぎゅうにゆう	キャベツ こまつな ねぎ きゅうり	こめ さとう こむぎこ パンこ あぶら	620 27.2 20.4 2.0	かわちばんかん:愛媛 高知 あまなつ:熊本 オレンジ:アメリカ パナナ:フィリピン
20(火)	ごはん さばのみそに けんちんじる きりぼしだいこんとツナのあえもの		さば とりにく みそ とうふ ツナ ★ぎゅうにゆう	しょうが きゅうり だいこん ごぼう こまつな しいたけ にんじん ねぎ	こめ さとう こんにやく あぶら	608 28.6 18.5 2.0	かわちばんかん:愛媛 高知 あまなつ:熊本 オレンジ:アメリカ パナナ:フィリピン
21(水)	★りくじょうきょうぎたいかい(おうえんしょう!)★ ごはん こうやどうふのもちもちすた パンサンズ オレンジ		こうやどうふ ソーセージ ぶたにく ★たまご ★ぎゅうにゆう	たまねぎ こまつな にんじん もやし ビーマン ★オレンジ きゅうり	こめ はるまき でんぶん ごま あぶら さとう	648 26.8 20.7 1.6	かわちばんかん:愛媛 高知 あまなつ:熊本 オレンジ:アメリカ パナナ:フィリピン
22(木)	ごはん ポークカレー ひじきのカラフルあえ		ぶたにく ひじき ★チーズ ソーセージ みそ ★ぎゅうにゆう	にんにく グリンピース しょうが ★りんご たまねぎ パブリカ にんじん えだまめ	こめ じゃがいも あぶら さとう	608 21.0 18.5 2.5	かわちばんかん:愛媛 高知 あまなつ:熊本 オレンジ:アメリカ パナナ:フィリピン
23(金)	ツナチーズトースト シーフードサラダ たけのことはるキャベツのクリームスープ		ツナ ★えび ★チーズ ソーセージ いか ★とうにゆう ★ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん パセリ だいこん キャベツ たけのこ きゅうり こまつな	★パン ★バター マヨネーズ こむぎこ さとう こまつな	603 26.3 23.8 2.3	かわちばんかん:愛媛 高知 あまなつ:熊本 オレンジ:アメリカ パナナ:フィリピン
26(月)	★よつかいどうしないういつメニュー★ ごはん ぶたにくのしょうがやき ツナとやさいのごまあえ ばっとうじる あまなつ		ぶたにく みそ ツナ とりにく ★ぎゅうにゆう	しょうが にんじん もやし ねぎ しいたけ ほうれんそう ごぼう こまつな ★あまなつ	こめ こめこ ごま こむぎこ さとう こんにやく	622 26.9 16.4 2.1	かわちばんかん:愛媛 高知 あまなつ:熊本 オレンジ:アメリカ パナナ:フィリピン
27(火)	しゃんはいやきそば なまあげのスープ しらたまぜんざい		ぶたにく なまあげ ★えび あぶらあげ いか ★ぎゅうにゆう	もやし たまねぎ しいたけ チンゲンサイ たけのこ キャベツ にんじん こまつな	ちゅうかめん しらたま あぶら あずき さとう	642 33.9 19.3 2.4	かわちばんかん:愛媛 高知 あまなつ:熊本 オレンジ:アメリカ パナナ:フィリピン
28(水)	ごはん ぎせいどうふ さつまいものとしる しおこうじいそあえ		★たまご ぶたにく とうふ みそ とりにく のり ★ぎゅうにゆう	にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ しょうが こまつな ごぼう キャベツ	こめ こんにやく あぶら さつまいも さとう	627 27.0 19.0 2.3	※産地については。市場での納入が当日のため、最近の出荷状況及び普段からの取引の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。
29(木)	ヨーグルトトースト チリコンカン こまつなのイタリアンサラダ		★ヨーグルト ツナ ★だいち ソーセージ とりにく ★ぎゅうにゆう	にんにく グリンピース たまねぎ こまつな にんじん キャベツ マッシュルーム コーン	★パン あぶら マーガリン さとう こむぎこ	670 27.9 25.5 2.3	かわちばんかん:愛媛 高知 あまなつ:熊本 オレンジ:アメリカ パナナ:フィリピン
30(金)	ごはん ビビンバ とりにくのヤンニョムソース トックスープ		ぶたにく とりにく みそ ★たまご ★ぎゅうにゆう	にんにく ほうれんそう しょうが ねぎ はくさい もやし にんじん こまつな チンゲンサイ	こめ トック あぶら さとう ごま	638 27.9 20.9 2.6	かわちばんかん:愛媛 高知 あまなつ:熊本 オレンジ:アメリカ パナナ:フィリピン

※材料名の下線(下線)が引いてあるものは四街道産・佐倉産・八街産の食材を使用する予定です。都合により、献立・材料が変更になることがあります。  
 ※21日(水)部会陸上大会です。選手の人は、お弁当を持ってきてください。  
 ※26日(月)の「ばっとうじる」は、市内統一メニューです。



項目	平均値	基準値
エネルギー	624kcal	650kcal
たんぱく質	26.6g 17.1%	21~32g 13~20%
脂質	20.2g 29.1%	14~21g 20~30%
食塩相当量	2.1g	2g未満