

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

令和8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)	産地情報
			からだをつくるもとになる	からだのちようしをとのえる	エネルギーになる	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
1(金)	★こどものひメニュー★ たけのこごはん かつおとだいずのあまに ぐだくさんとんじる		とりにく ★だいず あぶらあげ ぶたにく かつお とうふ ★ぎゅうにゅう みそ	たけのこ しょうが にんじん だいこん しいたけ ごぼう ねぎ えだまめ こまつな	こめ あぶら さとう ごま でんぶん こんにやく こむぎこ	678 34.3 24.6 2.4	米(コシヒカリ):四街道 牛乳:千葉 米粉:佐倉 国産
3(日)	***けんぽうきねんび***						豚肉:鹿児島 青森 鶏肉:岩手
4(月)	***みどいのひ***						ハム:デンマーク メキシコ ベーコン:デンマーク メキシコ
5(火)	***こどものひ***						かつお:青森 宮城 岩手 すけそうだら:ロシア もうかざめ:宮城 にしん:北海道
7(木)	セサミトースト カレービーンズ ひじきのサラダ		とりにく ★とうにゅう ★だいず ひじき レンズまめ ★チーズ ★ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ	★パン あぶら マーガリン さとう ごま	643 25.4 26.0 2.5	きゅうり:佐倉 千葉 茨城 にんじん:八街 徳島
8(金)	★しないとういつのきょうどりょうり★ ごはん たらのみそマヨネーズやき おざく ポパイサラダ		とりにく ぶたにく ★とうにゅう あぶらあげ みそ のり ★ぎゅうにゅう	コーン ごぼう こまつな たまねぎ しいたけ パセリ だいこん えのきたけ にんじん ほうれんそう	★マヨネーズ さとう こんにやく あぶら さといも	631 27.2 19.3 2.0	パセリ:千葉 たまねぎ:千葉 パセリ:千葉 はくさい:茨城 千葉 ごぼう:青森 チンゲンサイ:千葉 茨城
11(月)	ごはん まつかぜやき しおこうじいそあえ けんちんじる		とりにく のり ★だいず とうふ みそ ★ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが こまつな ごぼう ねぎ にんじん だいこん はくさい しいたけ	こめ あぶら パンこ こんにやく さとう さといも ごま	616 30.6 17.9 2.3	パセリ:千葉 はくさい:茨城 千葉 ごぼう:青森 チンゲンサイ:千葉 茨城
12(火)	しゃんはいやきそば とりにくのしおからあげ ツナサラダ フルーツポンチ		ぶたにく とりにく えび ツナ いか ★チーズ ★ぎゅうにゅう	もやし にんにく たまねぎ ★おうとう チンゲンサイ ★みかん ★パイン たけのこ しいたけ しょうが にんじん こまつな ★バナナ	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん	623 31.5 21.7 2.4	だいち:栃木 パブリカ:茨城 中国
13(水)	ごはん ジャジャンどうふ はるさめのちゅうかあえ とりにくのバーベキューソースやき		ぶたにく とりにく なまあげ みそ ★ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ きくらげ しょうが にんにく ★レモン ★りんご パセリ	こめ さとう じゃがいも はるさめ こんにやく あぶら	629 27.1 19.3 2.2	じゃがいも:千葉 鹿児島 さつまいも:四街道
14(木)	ココアあげパン にくだんごスープ ヨーグルト こまつなとツナのサラダ		とりにく ツナ ヨーグルト ★ぎゅうにゅう	しょうが もやし にんじん ねぎ ★レモン ほうれんそう しいたけ たまねぎ キャベツ こまつな	★パン はるさめ さとう ごま あぶら でんぶん	600 25.3 19.5 2.5	えのきたけ:長野 埼玉 しめじ:長野 新潟 きくらげ:四街道
15(金)	ごはん さかなのガリパタパンチ おかかあえ とんじる		もうかさめ ぶたにく ★だいず とうふ かつおぶし みそ ★ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんにく たまねぎ にんじん こまつな はくさい だいこん ほうれんそう しいたけ ごぼう ねぎ	こめ さとう でんぶん こんにやく あぶら ★バター	633 30.4 21.6 1.9	バナナ:フィリピン かわちばんかん:愛媛 高知 オレンジ:オーストラリア アメリカ
18(月)	ごはん ビビンバ あげぎょうざ とうふとほうれんそうのちゅうかスープ		ぶたにく ★たまご みそ とうふ ★ぎゅうにゅう	にんにく こまつな しょうが ほうれんそう だいずもやし にんじん もやし たまねぎ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま	616 26.1 23.2 2.1	
19(火)	コッペパン いちごジャム こめこのシチュー シーフードサラダ オレンジ		とりにく いか ★とうにゅう えび ★スキムミルク ★ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり ブロッコリー だいこん パセリ ★オレンジ	★パン こめこ いちごジャム さとう あぶら じゃがいも	673 29.7 21.9 2.0	
20(水)	★りくじょうきょうぎたいかい(おうえんしょう!)★ ごはん ちんさんのマーボーどうふ こまつなのナムル パインミルクかん		ぶたにく みそ ★だいず かんてん とうふ ★ぎゅうにゅう	にんじん にんにく しょうが たけのこ こまつな たまねぎ だいずもやし しいたけ ★パイン	こめ ごま さとう でんぶん あぶら	620 24.8 18.0 2.0	
21(木)	ごはん チキンカレー ひじきのカラフルあえ きなこプリン		とりにく みそ ★なまクリーム ★チーズ ★とうにゅう きなこ ソーセージ ひじき ★ぎゅうにゅう ★スキムミルク	にんにく しょうが にんじん パブリカ グリーンピース えだまめ ★りんご たまねぎ	こめ くらみつ じゃがいも あぶら さとう	656 24.8 17.2 2.2	
22(金)	ごはん たらのおいネーズやき さやいんげんのごまあえ キムチみそスープ はちみつレモンゼリー		すけそうだら みそ とりにく こうやどうふ ★ぎゅうにゅう	さやいんげん ねぎ キャベツ こまつな にんじん はくさい しいたけ	こめ はるさめ ★マヨネーズ さとう ごま	653 26.5 15.0 2.2	
25(月)	ごはん ぶたにくのねぎしおやき ちくぜんに ツナとやさいのみそごまあえ かわちばんかん		とりにく ぶたにく ツナ みそ ★ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ たけのこ しょうが さやいんげん もやし ねぎ ★かわちばんかん こまつな	こめ さとう あぶら ごま こんにやく さといも	622 28.3 18.1 2.0	
26(火)	ちゅうかうどん げんきのでるレバー ぐりとぐらのこめこのカステラ		ぶたにく レバー ★うずらたまご いか ★たまご ★ぎゅうにゅう ★とうにゅう	たまねぎ ねぎ にんじん しょうが きくらげ パブリカ チンゲンサイ	うどん さとう でんぶん こめこ あぶら ★バター じゃがいも	625 25.7 24.7 2.0	
27(水)	ごはん ぎせいどうふ いそかあえ はちほうみそしる オレンジ		★たまご のり とうふ ぶたにく みそ とりにく とうふ ★ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん もやし ねぎ ほうれんそう だいこん キャベツ ごぼう えのきたけ こまつな ★オレンジ	こめ さとう あぶら ごま さとう ごま	604 27.9 18.3 2.2	※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。
28(木)	オレンジフレンチトースト チリコンカン ほうれんそうのサラダ		★たまご ★だいず とりにく ★ぎゅうにゅう	★オレンジジュース こまつな にんにく マッシュルーム たまねぎ グリンピース にんじん コーン ほうれんそう	★パン あぶら さとう マーガリン こむぎこ	642 27.5 23.6 2.2	
29(金)	ごはん にしんのかばやき やさいのごますあえ さつまじる ヨーグルト		にしん ★ヨーグルト ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう	しょうが にんじん もやし だいこん こまつな ねぎ きゅうり	こめ ごま でんぶん さつまいも あぶら こんにやく さとう	648 23.7 18.1 2.2	

※材料名の (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。
 ※20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。
 ※8日(金)の「おざく」は、静岡県の郷土料理です。



項目	平均値	基準値
エネルギー	634kcal	650kcal
たんぱく質	27.6g 17.4%	21~32g 13~20%
脂質	20.4g 29.0%	14~21g 20~30%
食塩相当量	2.2g	2g未満