5月　よていこんだてひょう

朝ごはんで元気に１日をスタートしよう！

朝ごはんは、目覚めたばかりの脳や体のはたらきを活発にします。
朝起きた時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。朝ごはんを食べることで体が目覚め、１日を元気にスタートすることができます。

■□■□■□■□■□■□■□■□■□

こんげつのもくひょう
正しい食事の
マナーを身につけよう

■□■□■□■□■□■□■□■□■□

令和７年５月　四街道市立吉岡小学校

日　付	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず・デザート	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 ちや にくや ほねになる	みどり からだの ちょうしを ととのえる	きいろ ねつや ちからになる
1日 （木）	ごはん	○	とりにくのからあげ なっとうあえ たぬきじる	649 36.0 19.5 2.4	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あぶらあげ とうふ なっとう みそ	にんにく しょうが ほうれんそう にんじん もやし はくさい だいこん ごぼう	でんぷん こむぎこ あぶら こんにゃく こめ
2日 （金）	ハヤシライス （ごはん）	○	てつちょきんサラダ きよみオレンジ	684 21.3 24.4 1.8	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ	にんにく たまねぎ にんじん ﾏｯｼｭﾙｰﾑ こまつな えだまめ コーン きよみオレンジ	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう マヨネーズ
7日 （水）	ごはん	○	てづくりしゅうまい たまごスープ バンバンジーサラダ	607 27.2 20.5 1.8	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ たまご	たまねぎ しいたけ しょうが にんじん たけのこ キャベツ きゅうり もやし	こめ ごまあぶら でんぷん
8日 （木）	たけのこ ごはん	○	ししゃものカレーあげ ぐだくさんみそしる すのもの カルピスゼリー	590 22.2 18.1 2.6	ぎゅうにゅう とりにく のり あぶらあげ ししゃも みそ わかめ	にんじん まいたけ しいたけ たけのこ えだまめ しょうが にんにく だいこん	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも
9日 （金）	ごはん	○	ポークハンバーグ きりぼしだいこんのいために たまねぎとあぶらあげのみそしる グレープフルーツ	623 25.3 17.8 2.2	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー とうふ たまご あぶらあげ わかめ みそ	いんげん にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ きりぼしだいこん グレープフルーツ	こめ さとう パンこ あぶら
12日 （月）	かるちゃん ごはん	○	ちくわのいそべあげ こんさいじる　ごまあえ きよみオレンジ	617 23.4 18.5 2.7	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ちくわ あおのり たまご あぶらあげ みそ	にんじん こまつな だいこん ごぼう ねぎ もやし しめじ ほうれんそう きよみオレンジ	こめ あぶら ごま こむぎこ でんぷん さといも さとう
13日 （火）	コッペパン	○	チキンビーンズ イタリアンサラダ	612 28.2 19.4 2.7	ぎゅうにゅう とりにく だいず ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり	パン あぶら じゃがいも さとう
14日 （水）	ごはん	○	ポークカレー ふくじんづけ かいそうとコーンのサラダ	653 20.7 21.7 2.8	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ふくじんづけ きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ マーガリン さとう
15日 （木）	ジャージャーめん	○	あげぎょうざ フルーツあんにん	615 26.4 20.5 3.00	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず	きゅうり にんじん もやし たけのこ しいたけ しょうが にんにく みかん	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん
16日 （金）	セルフ おにぎり	○	さけのしおやき とうふとわかめのみそしる れんこんのきんぴら	584 29.5 17.7 2.7	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	のり たまねぎ ねぎ れんこん ごぼう にんじん	こめ つきこんにゃく あぶら さとう ごま
19日 （月）	ココア あげパン	○	ミネストローネ ブロッコリーサラダ	639 21.0 22.0 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん セロリー パセリ ブロッコリー コーン	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ
20日 （火）	ごはん	○	かつおなんばんづけ やさいスープ　ぶたしゃぶサラダ バナナ	640 27.0 18.7 2.0	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく ベーコン	しょうが きゅうり ねぎ　トマト キャベツ たまねぎ にんじん こまつな バナナ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま
21日 （水）	**おべんとうの日（給食はありません。お弁当の用意をお願いします。）**						
22日 （木）	スパゲティ	○	ミートソース ツナチーズコールスロー ばくがゼリー	624 22.5 21.4 2.5	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ツナ	パセリ しいたけ にんにく にんじん たまねぎ キャベツ コーン	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ あぶら こむぎこ マーガリン さとう マヨネーズ
23日 （金）	**とちぎけんのおすすめグルメ（ばっとうじる）** ごはん	○	とりのてりやき ばっとうじる じゃこサラダ	648 29.5 19.6 2.1	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ コーン ミニトマト	こめ さとう こむぎこ こめこ こんにゃく あぶら ごま
26日 （月）	タコライス （ごはん）	○	やさいとマカロニのスープ ヨーグルトサラダ	656 23.7 16.1 2.4	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいず とりにく ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん はくさい トマト キャベツ	こめ さとう あぶら ワンタンの皮 マカロニ
27日 （火）	ごはん	○	げんきがでるレバー なめこじる	675 25.7 16.5 2.2	ぎゅうにゅう ぶたレバー とうふ みそ	しょうが こまつな ねぎ ピーマン なめこ	こめ でんぷん あぶら じゃがいも さとう
28日 （水）	ごはん	○	さわらのさいきょうやき じゃがいもとわかめのみそしる れんこんとえだまめのサラダ	611 26.5 17.9 1.9	ぎゅうにゅう さわら みそ わかめ あぶらあげ	たまねぎ れんこん キャベツ コーン えだまめ ゆず	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま
29日 （木）	セサミ トースト	○	にくだんごスープ いもっこサラダ	661 23.2 27.8 2.5	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ウィンナー	しょうが ねぎ しいたけ キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ きゅうり	パン ごま マーガリン さとう マヨネーズ でんぷん はるさめ さつまいも じゃがいも
30日 （金）	ごはん	○	ジャジャンどうふ バンサンスー ひとくちはちみつレモンゼリー	658 25.3 21.9 2.6	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ たまご ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ チンゲンさい きゅうり	こめ あぶら こんにゃく さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ

使用食材の主な産地	
さつまいも	千葉
トマト	佐倉市
だいこん	八街市
にんじん	八街市
じゃがいも	長崎 熊本 北海道
さといも	千葉
こまつな	千葉 茨城
ねぎ	千葉 茨城
たまねぎ	佐賀 栃木 北海道
もやし	栃木 群馬
キャベツ	愛知 千葉
れんこん	千葉 茨城
ごぼう	青森
はくさい	茨城 群馬
きゅうり	埼玉
にら	千葉 栃木他
チンゲンサイ	茨城
さやいんげん	鹿児島 千葉
米粉	佐倉市
えだまめ	インドネシア
とうもろこし	タイ アメリカ
たけのこ	福岡 熊本
ほうれんそう	大分
ブロッコリー	エクアドル
干しいたけ	大分 宮崎他
しめじ	長野 新潟
えのきだけ	長野 埼玉
オレンジ	アメリカ
バナナ	フィリピン
清見オレンジ	愛媛
米	四街道市
エリンギ	長野 鳥取
マッシュルーム	千葉 茨城他
しょうが	中国
にんにく	中国
牛乳	千葉
豚肉	千葉
鶏肉	岩手 青森
大豆	千葉 北海道
グレープフルーツ	フロリダ
さけ	チリ
ししゃも	ノルウェー
鶏卵	日本
かつお	ノルウェー
さけ	チリ
だし昆布	北海道
わかめ（乾燥）	三陸 瀬戸内海
ひじき	大分 愛媛他
さわら	韓国

産地については，市場での調達が納入日当日のため，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ものについては，市場に出回りません。

お米は四街道産のコシヒカリです。
※　材料の都合により、献立が変更になることがあります。
※　マヨネーズはノンエッグ（卵不使用）のものを使用していま

	平均値	基準値
エネルギー	634kcal	650kcal
たんぱく質	25.5g	21～32g
	16.1%	13～20%
脂質	20.0g	14～21g
	28.4%	20～30%
食塩相当量	2.4g	2g未満