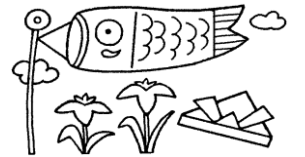




5月 よていこんだてひょう



早寝、早起き、朝ごはんで元気に1日をスタートしましょう！

朝ごはんは1日の元気の源です。目覚めただけ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。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。また、朝ごはんをしっかり食べるためには早寝早起きをして、食べる時間を作る習慣づけが大切です。毎日早寝早起きをして朝ごはんを欠かさずに食べましょう。



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8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			使用食材の主な産地			
					あか	みどり	きいろ				
こどもの日献立											
1日(金)	ごはん		かつおのなんばんづけ のりマヨサラダ なめこじる かしわもち	694 30.2 19.1 2.3	ぎゅうにゅう かつお とうふ わかめ	しょうが ねぎ キャベツ なめこ	きゅうり れんこん ほうれんそう	こめ でんぶん あぶら マヨネーズ	米 佐倉市 四街道市 佐倉市 佐倉市 佐倉市		
5日(火)	こどもの日										
7日(木)	カレー ピラフ		ポトフ とうにゅうドーナツ	647 21.3 24.9 2.7	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	ウインナー しょうが かぶ しめじ	たまねぎ えだまめ キャベツ ブロッコリー	こめ あぶら ドーナツ	バター じゃがいも さとう	だいこん 八街市 八街市 じゃがいも 長崎 熊本 北海道	
8日(金)	はちみつ トースト		チリコンカン チーズサラダ	672 26.6 25.1 2.6	ぎゅうにゅう だいち ツナ	ぶたにく チーズ ツナ	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ	しょうが れんこん にんじん パセリ ブロッコリー	パン バター じゃがいも マーガリン	はちみつ さとう あぶら	さといも 千葉 茨城 こまつな 千葉 茨城 ねぎ 千葉 茨城
11日(月)	やきうどん		あげどうふのくあんかけ ナタデココポンチ	635 26.6 23.2 2.4	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち	かつおぶし とりにく	キャベツ たまねぎ ねぎ えのきたけ	グリーンピース もやし にんじん しいたけ もも パイナップル	うどん あぶら さとう ナタデココ	あぶら さとう ゼリー	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
静岡県のおすすめグルメ											
12日(火)	わかめ ごはん		とりのこうみやき ごまあえ おざく ぱくがゼリー	628 25.7 15.5 2.8	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし	わかめ あぶらあげ こんぶ	にんにく ほうれんそう キャベツ ごぼう	ねぎ もやし しいたけ にんじん キャベツ だいこん	こめ ごま さといも	さとう こんにやく ゼリー	ごぼう 青森 ほくさい 茨城 群馬 きゅうり 埼玉 にら 千葉 栃木他
13日(水)	ごはん		ジャジャンどうふ わかめとコーンのサラダ いちごゼリー	652 26.0 21.3 2.0	ぎゅうにゅう なまあげ わかめ	ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	にんにく にんじん ねぎ コーン きゅうり	こめ こんにやく さとう でんぶん ごま	あぶら さとう でんぶん	チンゲンサイ 茨城 さいやいんげん 鹿児島 千葉 えだまめ インドネシア どうもろこし タイ アメリカ
14日(木)	ごはん		ししゃものからあげ じゃがいもとわかめのみそしる けいちゃん パナナ	644 24.7 20.1 1.9	ぎゅうにゅう とりにく わかめ かつおぶし	ししゃも みそ あぶらあげ こんぶ	にんにく たまねぎ にら ねぎ	にんじん キャベツ しいたけ パナナ	こめ でんぶん ごまあぶら	こむぎこ あぶら じゃがいも	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 グリーンピース ニュージーランド
15日(金)	ごはん		ポークハンバーグ コンソメスープ ブロッコリーのカレーマヨ	633 24.4 21.7 1.8	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	ぶたにく とうふ	にんじん ブロッコリー きゅうり こまつな	たまねぎ コーン パセリ キャベツ セロリー	こめ さとう あぶら	パンこ マヨネーズ	しょうが 中国 にんにく 大分 宮崎他 干しいたけ 長野 新潟 しめじ 長野 新潟
18日(月)	キムチ チャーハン		ポテトツナサラダ とうふのちゅうかスープ ヨーグルト	661 22.6 21.7 2.9	ぎゅうにゅう ツナ わかめ	ぶたにく とうふ ヨーグルト	にんじん こまつな ねぎ きゅうり	にら キムチ たまねぎ えのきたけ	こめ じゃがいも	ごまあぶら マヨネーズ	えのきたけ 長野 埼玉 オレンジ アメリカ パナナ フィリピン 清見オレンジ 愛媛
陸上大会おうえん献立											
19日(火)	ごはん		チキンたれカツ じゃこサラダ だいこんのみそしる	651 30.0 19.2 2.3	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ みそ	とりにく あぶらあげ わかめ	キャベツ ミニトマト ほうれんそう ごぼう	コーン きゅうり ごぼう にんじん	こめ パンこ さとう	こむぎこ あぶら ごま	グレープ フルーツ フロリダ セミノール 和歌山 みしょうかん 愛媛、高知
20日(水)	ごはん		ポークカレー コールスローサラダ	650 22.4 20.6 2.0	ぎゅうにゅう チーズ	ぶたにく とうふ	にんにく たまねぎ ズッキーニ キャベツ	しょうが にんじん グリーンピース コーン パセリ	こめ あぶら マーガリン カレールー	じゃがいも こむぎこ さとう	牛乳 千葉 豚肉 千葉 鶏肉 岩手 青森 大豆 千葉 北海道
21日(木)	やきとり どん		ピリからきゅうり とうふとわかめのみそしる セミノール	623 28.3 18.4 2.5	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ かつおぶし	とりにく とうふ みそ こんぶ	しいたけ もやし にんじん セミノール	こまつな たまねぎ きゅうり	こめ さとう ごまあぶら	あぶら でんぶん ごま	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
22日(金)	きなこ あげぱん		にくだんごスープ ブロッコリーサラダ	660 25.6 26.8 2.4	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち	きなこ とりにく ツナ	しょうが しいたけ にんじん たまねぎ	コーン キャベツ ほうれんそう ブロッコリー	パン あぶら はるさめ	さとう でんぶん	さけ チリ さわら 韓国 だし昆布 北海道 わかめ(乾燥) 三陸 瀬戸内海
25日(月)	ごはん		さわらのみそマヨやき カレーきんぴら かきたまじる みしょうかん	623 27.6 19.6 2.2	ぎゅうにゅう みそ たまご	さわら わかめ	しょうが ごぼう しいたけ いんげん たまねぎ えのきたけ	にんにく にんじん たまねぎ みしょうかん	こめ こんにやく さとう でんぶん	マヨネーズ あぶら ごま	ひじき 大分 愛媛他 産地については、市場での調達が入当日のため、最新の出荷状況及び普及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。
26日(火)	スパゲティ		ミートソース いもっこサラダ	675 23.8 28.2 2.3	ぎゅうにゅう チーズ ウインナー	だいち ぶたにく	パセリ にんにく たまねぎ きゅうり	しいたけ にんじん ズッキーニ トマト	スパゲティ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら マーガリン さつまいも マヨネーズ	さとう さつまいも ゼリー
27日(水)	ごはん		げんきがでるレバー しおちゃんこスープ	690 26.4 18.4 1.9	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ぶたにく だいち	しょうが あかピーマン しいたけ ねぎ もやし	にんじん ピーマン こまつな はくさい	こめ あぶら さとう	でんぶん じゃがいも	パン じゃがいも こむぎこ マーガリン マヨネーズ ゼリー
28日(木)	コッペパン		ハヤシチュー こまつなサラダ ひとくちぶどうゼリー	629 23.8 22.8 2.2	ぎゅうにゅう ツナ	ぶたにく	たまねぎ セロリー こまつな きゅうり	にんじん グリーンピース コーン トマト	パン じゃがいも こむぎこ マーガリン マヨネーズ ゼリー	バター じゃがいも さとう	だいこん 八街市 八街市 じゃがいも 長崎 熊本 北海道
29日(金)	ごはん		あつあげのオイスターソースいため パンサンスー グレープフルーツ	651 24.7 20.5 2.4	ぎゅうにゅう とりにく たまご	なまあげ ハム	たまねぎ キャベツ にら グレープフルーツ	にんじん しいたけ きゅうり	こめ さとう はるさめ	あぶら でんぶん ごまあぶら	米 佐倉市 四街道市 佐倉市 佐倉市 佐倉市

お米は四街道産のコシヒカリを使用しています。
※ 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す。



	平均値	基準値
エネルギー	651kcal	650kcal
たんぱく質	25.5g 16%	21~32g 13~20%
脂質	21.5g 30%	14~21g 20~30%
食塩相当量	2.3g	2g未満

