



# 令和6年5月予定献立表



★5月の給食目標★  
正しい食事のマナーを身につけよう！

四街道市立旭中学校

日付	牛乳	主食	おかず	主な材料と働き						栄養基準量		産地情報	
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)	米	食塩相当量(g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(g)	米	食塩相当量(g)
1(水)	ご飯	かつおとじゃが芋の揚げ煮 かぶのサラダ だけのこのみそ汁	かつお ハム 鶏肉 みそ 生揚げ	牛乳	にんじん ピーマン	かぶ きゅうり キャベツ 玉ねぎ 大根 干し椎茸 しめじ たけのこ ねぎ	米 じゃが芋 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油	857	2.5	鶏肉	岩手県 千葉県 北海道等	
2(木)	スパゲティ あさりソース (スパゲティ)	あさりソース いろいろサラダ 抹茶ミルクかん	鶏肉 あさり ハム 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト パセリ ハジリ	玉ねぎ セロリ きゅうり コーン しめじ にんにく	スパゲティ 小麦粉 小豆 砂糖	サラダ油 オリーブ油 マーガリン 生クリーム	843	3.2	鶏肉	岩手県 千葉県 北海道等	
3(金)	憲法記念日										鶏肉	岩手県 千葉県 北海道等	
6(月)	振替休日										鶏肉	岩手県 千葉県 北海道等	
7(火)	みそ びびんぱ (麦ご飯)	豚肉炒め 野菜のナムル 肉団子スープ りんごゼリー	豚肉 鶏肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	切干大根 もやし 白菜 ねぎ にんにく 生姜	米 小麦 マロニー ごま油 でん粉 砂糖 りんごゼリー	サラダ油 ごま油 ごま 生クリーム	839	2.9	鶏肉	岩手県 千葉県 北海道等	
8(水)	麦ご飯	鶏肉の香味焼き ポパイサラダ スタミナみそ汁 カフェオレゼリー	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 スキムミルク のり	にんじん ほうれん草 江芦菜 にんにく 生姜	えのき茸 大根 玉ねぎ ねぎ にんにく 生姜	米 小麦 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま 生クリーム	814	2.7	鶏肉	岩手県 千葉県 北海道等	
9(木)	二色 揚げパン (きなこ・ココア)	フレンチサラダ りんごかん 河内ばんかん	豚肉 ハム 大豆 きなこ 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく グリーンピース 生姜 河内ばんかん	米 小麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油	821	3.0	鶏肉	岩手県 千葉県 北海道等		
10(金)	麦ご飯	魚(シイラ)のチリソースかけ チンジャオロースー 中華風コーンスープ 杏仁風ゼリー(みかんと桃入り)	シイラ 豚肉 卵 鶏肉 豆腐 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん ピーマン チンゲンサイ	玉ねぎ 干し椎茸 コーン にんにく 生姜 ねぎ みかん 桃	米 小麦 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 生クリーム	881	2.7	鶏肉	岩手県 千葉県 北海道等	
12(日)	1・2年生登校日(1・2年生はお弁当の用意をお願いします)										鶏肉	岩手県 千葉県 北海道等	
13(月)	ご飯	五目玉子焼き ごま和え 塩肉じゃが ヨーグルト	鶏肉 大豆 豚肉 卵	牛乳 ひじき スキムミルク ヨーグルト	にんじん 小松菜 さいやいんげん ヨーグルト	枝豆 もやし キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸 にんにく	米 じゃが芋 砂糖 ごま	サラダ油 ごま油 ごま	890	2.8	鶏肉	岩手県 千葉県 北海道等	
14(火)	麦ご飯	コーンしゅうまい きゅうりともよしの中華和え マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 大豆 ハム 豆腐 みそ 卵	牛乳 スキムミルク	にんじん にんにく	玉ねぎ もやし ねぎ きゅうり にんにく たけのこ コーン 干し椎茸 生姜	米 小麦 小麦粉 砂糖	ごま油	849	3.3	鶏肉	岩手県 千葉県 北海道等	
15(水)	12日の代休										鶏肉	岩手県 千葉県 北海道等	
16(木)	ガーリック フランス	ブロッコリーとチキンのサラダ クリームパン ひとくちぶどうゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん アスパラガス ブロッコリー パセリ	玉ねぎ キャベツ にんにく カリフラワー	パン パンネ 米粉 砂糖 ぶどうゼリー	サラダ油 マーガリン ごま 生クリーム	796	3.0	鶏肉	岩手県 千葉県 北海道等	
17(金)	ご飯	かつおの南蛮漬け 磯香和え けんちん汁 ゆずゼリー	かつお 鶏肉 大豆 生揚げ	牛乳 のり	にんじん 江芦菜 ほうれん草 小松菜	えのき茸 大根 干し椎茸 生姜 ごぼう ねぎ	米 小麦 里芋 砂糖 ゆずゼリー	大豆油 ごま油 ごま	810	2.2	鶏肉	岩手県 千葉県 北海道等	
20(月)	中華丼 (麦ご飯)	ヤンニョムチキン 中華風ひじきサラダ 中華丼の具	豚肉 えび つすら卵 鶏肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	白菜 たけのこ さくらひ 玉ねぎ 大根 きゅうり にんにく 生姜	米 小麦 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	845	3.2	鶏肉	岩手県 千葉県 北海道等	
21(火)	カレー ライス (パセリライス)	ひき肉と豆カレー 福神漬け ヨーグルトサラダ	鶏肉 大豆 白いんげん豆 ひよこ豆 レンズ豆	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん ピーマン パセリ	玉ねぎ セロリ 生姜 パナナ ナタデココ みかん パン にんにく アロエ 福神漬け	米 小麦 小豆 砂糖	サラダ油 マーガリン	855	2.8	鶏肉	岩手県 千葉県 北海道等	
22(水)	ご飯	さばのみそ煮 納豆和え だまこ汁 オレンジ	さば みそ 鶏肉 納豆 油揚げ 豆腐 かつお節	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 江芦菜 小松菜	えのき茸 しめじ 大根 ねぎ 生姜 オレンジ	米 だまこもち 砂糖	サラダ油	803	2.7	鶏肉	岩手県 千葉県 北海道等	
23(木)	ソース 焼きそば	あじ磯辺フライ 切干大根のスタミナサラダ はちみつレモンゼリー	あじ 豚肉	牛乳 のり	にんじん 小松菜	干し椎茸 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく	中華めん 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま	大豆油 ごま油 ごま	817	3.7	鶏肉	岩手県 千葉県 北海道等	
24(金)	チキンライス	ブロッコリーのカラフルサラダ さつまいもの米粉シチュー	鶏肉 ツナ ベーコン 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん ピーマン ブロッコリー アスパラガス さいやいんげん	玉ねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース	米 小麦 さつまいも 米粉 砂糖 米粉 ミルク マーガリン 生クリーム ごま	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	783	2.6	鶏肉	岩手県 千葉県 北海道等	
27(月)	ご飯	手持ちししゃものピリ辛ソースかけ こまつなマヨネーズ和え どさんこ汁	ツナ 大豆 豆腐 みそ	牛乳 手持ちししゃも	にんじん 小松菜	玉ねぎ コーン ねぎ 生姜 にんにく	米 じゃが芋 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 バター マヨネーズ	847	2.7	鶏肉	岩手県 千葉県 北海道等	
28(火)	麦ご飯	ごまドレッシングサラダ 酢豚 パインミルクかん	豚肉 ハム 大豆 うすら卵	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 ピーマン	キャベツ 生姜 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 にんにく パン	米 小麦 でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油 生クリーム ごま	868	2.6	鶏肉	岩手県 千葉県 北海道等	
29(水)	そぼろ丼 (麦ご飯)	そぼろ丼の具 五色和え 具だくさんみそ汁	鶏肉 豚肉 ハム 豆腐 みそ 大豆 卵	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜	干し椎茸 ごぼう 枝豆 きゅうり キャベツ 大根 ねぎ 生姜	米 小麦 じゃが芋 春雨 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	806	2.8	鶏肉	岩手県 千葉県 北海道等	
30(木)	セルフ ハンバーガー (横割丸パン)	キャベツパートマトソースかけ スライスチーズ 花野菜サラダ ウイナーポトフ	豚肉 大豆 鶏肉 卵 ウイナー 白いんげん豆	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん ブロッコリー アスパラガス トマト	玉ねぎ キャベツ カリフラワー コーン 大根	パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油	837	3.7	鶏肉	岩手県 千葉県 北海道等	
31(金)	小松菜 チャーハン	レバーとじゃが芋の甘辛和え トックスープ アセロラミルク	豚肉 レバー 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 チンゲンサイ 江芦菜	えのき茸 ねぎ 生姜	米 小麦 砂糖 じゃが芋 トック でん粉 アセロラゼリー	大豆油 ごま油	809	3.8	鶏肉	岩手県 千葉県 北海道等	

\*材料・その他の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

\*13・14日：3年生は修学旅行のため、給食はありません。

## 生活リズムを整えよう

～早寝・早起き・朝ご飯～

新学期が始まって1か月が過ぎました。さわやかで過ごしやす季節ですが、新学期の緊張から疲れが出る頃です。毎日元気に過ごすために、「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけ、健康的な生活リズムを身につけましょう。



★お知らせ★  
給食費の口座振替について  
5月31日より、令和6年度の給食費の口座振替が開始されます。今年度の1期あたりの給食費は、5,900円です。毎月の入金期限をご確認の上、銀行口座へお早めにご用意いただけますよう、お願いいたします。口座の届出がお済みでない場合やご不明な点等ございましたら、下記の担当部署までご相談ください。

＜お問い合わせ先＞  
四街道市教育委員会  
指導課 給食運営係  
TEL 043(424)8925

学校給食摂取基準  
(12～14歳の場合)  
エネルギー 830kcal  
たんぱく質 34.3g 16.4%  
脂質 26.7g 28.8%  
食塩相当量 2.9g