



# 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	その他
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(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 生姜 キャベツ 玉ねぎ 大根 干し椎茸 しもん だけのこ 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	若手県
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 パセリ	玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり コーン しめじ 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	若手県
3(金)	憲法記念日												
6(月)	振替休日												
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 麦 マロニー でん粉 砂糖 りんごゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	839	2.9	鶏肉	岩手県 千葉県 北海道等	若手県
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 にら	えのき茸 大根 玉ねぎ ねぎ にんにく 生姜	米 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	若手県
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 玉ねぎ にんにく グリーンピース 生姜 河内ばんかん	米 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	若手県	
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 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 豆腐	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 生姜 にんにく 生姜 ねぎ みかん 桃	米 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	若手県
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)												
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 ひじき 玉ねぎ 干し椎茸 にんにく	米 麦 じゃが芋 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	890	2.8	鶏肉	岩手県 千葉県 北海道等	若手県
14(火)	麦ご飯	コーンしゅうまい きゅうりともやしの中華和え 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 にら	玉ねぎ もやし ねぎ きゅうり にんにく だけのこ コーン 干し椎茸 生姜	米 麦 小麦粉 砂糖	ごま油	849	3.3	鶏肉	岩手県 千葉県 北海道等	若手県
15(水)	12日の代休												
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 コーン 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	若手県
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 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	若手県
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 だけのこ さくらび 玉ねぎ 大根 きゅうり にんにく 生姜	米 麦 小麦粉 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	若手県
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 パイン にんにく アロエ 福神漬け	米 小麦粉 マーガリン	サラダ油	855	2.8	鶏肉	岩手県 千葉県 北海道等	若手県
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	若手県
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 もやし 切干大根 きゅうり にんにく	中華めん 小麦粉 砂糖 はちみつレモンゼリー	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	817	3.7	鶏肉	岩手県 千葉県 北海道等	若手県
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 麦 さつまいも 米粉 砂糖 米粉 砂糖 ミルク	サラダ油 マーガリン 生クリーム ごま	783	2.6	鶏肉	岩手県 千葉県 北海道等	若手県
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 鶏肉 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	若手県
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 だけのこ 干し椎茸 にんにく パイン	米 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	若手県
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 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	若手県
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	若手県
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 鶏レバー 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 麦 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	若手県

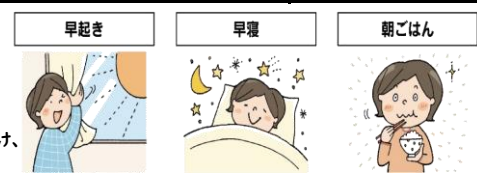
\*材料・その他の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

\*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