



令和8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	肉類			
全国おいしいもの巡り ～静岡県～				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(g)	米	肉類	
1(金)	ご飯	かつおとじゃが芋の揚げ煮 ごま和え おさく 抹茶ミルクかん	かつお 油揚げ 豆腐	牛乳 スキムミルク	ピーマン ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし キャベツ 大根 ねぎ 干し椎茸 生姜	米 小豆 じゃが芋 里芋 砂糖 てん粉	大豆油 サラダ油 ごま 生クリーム	883	2.6	36.3	24.3	米	四街道市 佐倉市 千葉県
4(月)	みどりの日													
5(火)	こどもの日													
6(水)	振替休日													
7(木)	スパゲティ ミートソース (スパゲティ)	ミートソース いりどりサラダ カフェオレゼリー	鶏肉 豚肉 大豆 ハム レンズ豆	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト パセリ	セロリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム コーン にんにく	スパゲティ 小麦粉 砂糖	サラダ油 オリーブ油 生クリーム	867	2.9	36.9	27.9	かつお	千葉県 長崎県等
8(金)	ご飯	魚(しいら)の中華ソースかけ チンジャオロースー みそファンタズープ マスカットゼリー	しいら 豚肉 大豆 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たけのこ もやし ねぎ 干し椎茸 にんにく 生姜	米 砂糖 でん粉 小麦粉	大豆油 サラダ油 ごま油	845	2.9	34.5	24.7	のり	有明海 瀬戸内海 韓国 三陸沖
11(月)	ウインナー ピラフ	手作りラザニア風 ブロッコリーサラダ きのこのクリームスープ	ウインナー 豚肉 鶏肉 ハム 大豆 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー さやいんげん トマト パセリ	玉ねぎ 枝豆 にんにく カリフラワー だまぎし エリンギ しめじ マッシュルーム	米 小麦粉 砂糖	サラダ油 マーガリン 生クリーム	924	3.8	38.5	34.5	江戸菜	八街市 千葉県
12(火)	ご飯	五日玉子焼き 即席漬 塩肉じゃが ヨーグルト	卵 大豆 鶏肉 豚肉 かつお節	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん さやいんげん	白菜 キャベツ 枝豆 干し椎茸 玉ねぎ にんにく たくあん	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉	サラダ油 ごま油 ごま	868	2.7	34.1	23.2	ごぼう	青森県 群馬県 小松菜 茨城県 さつま芋 四街道市 里芋 千葉県
13(水)	麦ご飯	手作りポークしゅうまい チョコレートサラダ マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 おから みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん にら	玉ねぎ ねぎ 生姜 もやし きゅうり たけのこ 干し椎茸	米 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	825	3.1	35.2	28.0	じゃが芋	千葉県 鹿児島県 長崎県 生姜 高知県 セロリ 千葉県 茨城県 静岡県 大根 八街市
14(木)	二色 揚げパン (きなこ・JJ)	かぶのサラダ ポークビーンズ	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 トマト	キャベツ きゅうり じゃが芋 玉ねぎ グリーンピース にんにく 生姜	パン じゃが芋 砂糖	大豆油 サラダ油	814	2.7	30.5	31.5	玉ねぎ	千葉県 佐賀県 兵庫県 チンゲンサイ 千葉県 茨城県 にら 千葉県 茨城県 にんじん 八街市 徳島県 ねぎ 千葉県 茨城県 白菜 茨城県 千葉県 ピーマン 千葉県 茨城県 ほうれん草 千葉県 茨城県
15(金)	ご飯	さばのみそ煮 納豆和え スキージ オレンジ	さば 納豆 鶏肉 豆腐 みそ かつお節	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	ねぎ 生姜 大根 キャベツ 小豆 もやし 干し椎茸 オレンジ	米 さつま芋 砂糖	サラダ油	818	2.5	33.0	27.4	ほうれん草	千葉県 茨城県
18(月)	麦ご飯	ごまドレッシング和え 酢豚 にん風ゼリー(パインとみかん入り)	ハム 豚肉 大豆 うずら卵	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 ピーマン	キャベツ 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 にんにく 生姜 パイナップル	米 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油 生クリーム ごま	850	2.6	29.0	26.4	もやし	栃木県 えのき茸 長野県 エリンギ 長野県 しめじ 長野県
19(火)	カレー ライス (ベリッガイ)	ひき肉と豆カレー 福神漬 あわせフルーツゼリー	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	にんじん ピーマン	玉ねぎ セロリ 福神漬 パナナ アロエ ナタデココ みかん パイン	米 小麦粉 砂糖	サラダ油 マーガリン	881	3.0	26.5	20.2	河内ぼんかん	アメリカ オーストラリア 愛知県 高知県 和歌山県
20(水)	ビビンバ (麦ご飯)	豚肉炒め ナムル 肉団子入りキムチスープ 肉内ばんかん	豚肉 鶏肉 卵 大豆 みそ	牛乳	にんじん 江戸菜 チンゲンサイ	もやし ねぎ 生姜 切干大根 キャベツ 干し椎茸 にんにく キムチ 肉内ばんかん	米 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	780	2.9	32.6	25.9	市場での食材調達が入当日のため、上記の産地は最新の出荷状況および過去の取引実績を考慮した予定される産地となります。また、出荷制限や出荷禁止となった食材が市場に出回ることがありません。	
21(木)	ハンバーガー (横割丸パン)	ハンバーグトマトソースかけ 花野菜サラダ あさりのチャウダー	豚肉 鶏肉 豆腐 あさり ベーコン 大豆 白いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	玉ねぎ コーン カリフラワー	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ミルメーフ	サラダ油 マーガリン 生クリーム	872	3.7	33.5	34.6	★☆☆お知らせ☆☆☆ 1期あたりの給食費(保護者負担分)は、5,900円です。第1期分の給食費は、6月1日(月)に引き落とされます。口座の残高をご確認の上、ご準備下さいませ。お願いいたします。	
22(金)	そぼろ丼 (麦ご飯)	そぼろ丼の具 炒め野菜のみそ汁 野菜チップス ヤクルト	豚肉 鶏肉 豆腐 卵 生揚げ みそ	牛乳 スキムミルク ヤクルト	にんじん 小松菜	玉ねぎ 枝豆 ねぎ ごぼう 干し椎茸 玉ねぎ キャベツ にんにく 生姜	米 小麦粉 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油	896	2.7	34.7	27.9	学校給食摂取基準 (12～14歳の場合)	
25(月)	ソース 勝つ丼 (麦ご飯)	ソースカツ おかが和え スタミナみそ汁 ひとくちはちみつレモンゼリー	鶏肉 卵 豆腐 みそ かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	もやし 大根 玉ねぎ ねぎ にんにく 生姜	米 小麦粉 砂糖	大豆油 ごま油 ごま	893	2.8	34.8	31.1	エネルギー	830kcal
26(火)	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 卵 鶏肉 豆腐 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 江戸菜 チンゲンサイ	えのき茸 ねぎ 生姜	米 小麦粉 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 ごま	825	3.5	30.0	22.5	たんぱく質	給食による 摂取エネルギー 全体の13～20%
27(水)	ご飯	魚(たら)のみそマヨネーズ焼き 磯香和え だんご汁 木なり清見	たら 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜 パセリ	玉ねぎ コーン ねぎ えのき茸 にんにく 生姜 木なり清見	米 じゃが芋	サラダ油 バター マヨネーズ	843	2.4	36.3	30.6	脂質	給食による 摂取エネルギー 全体の20～30%
28(木)	焼きそば	あじ磯辺フライ 切干大根のスタミナサラダ 豆乳大福	豚肉 あじ	牛乳 のり	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし 干し椎茸 切干大根 にんにく きゅうり	中華めん 小麦粉 砂糖 豆乳大福	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	804	3.7	36.2	34.6	エネルギー	854kcal
29(金)	ハヤシ ライス (パセリライス)	ハヤシシチュー イタリアンサラダ ピーチミルクかん	牛肉 大豆 ツナ	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 パセリ パセリ	玉ねぎ キャベツ グリーンピース コーン にんにく 黄桃	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 生クリーム	892	2.9	29.4	23.6	たんぱく質	33.4g 15.6%
											脂質	27.7g 29.2%	食塩相当量	3.0g

*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。 *1・1・2・1・3日：3年生は修学旅行・振替休業のため、給食はありません。

新学期が始まってほぼ1か月、新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ほとんどの半面、疲れも出てきやすい時期です。心もからだも元気に毎日の学習や運動に取り組むことができます。「夜は早めに寝て、朝早く起きて、朝ごはんをしっかりと食べる」といった規則正しい生活を心がけましょう。また、5月後半には「体育祭」があります。しっかりと水分をとって、元気に練習し、本番を迎えましょう。

水分補給を しよう



急な暑さに体はびっくり!



からだは、まだ暑さに慣れていません。いつも以上に気を付けて、水分補給しましょう。

朝ごはんからも水分補給!



食事からも水分を補給することができます。また、汗で失われるミネラル(塩分含む)も補給できます。

ふだんは水や麦茶を飲もう!



ジュースは砂糖、スポーツドリンクは塩分がとりすぎにつながる場合があります。一度にたくさん飲むと、からだがかたまりやすくなります。のどがかわく前に、こまめに飲んで、水分補給をしましょう。

こまめに飲もう!



一度にたくさん飲むと、からだがかたまりやすくなります。のどがかわく前に、こまめに飲んで、水分補給をしましょう。

運動前はしっかりと飲もう!



運動前に水分補給することは、熱中症予防につながります。また、水筒やジャグは日陰など、涼しい場所で保管しましょう。