



# 5がつよていこんだてひょう



令和7年度 ※調理場の給食実施日の献立表です。各学校が振替休業等で給食の無い日にも献立が記載されていますのでご了承ください。 四街道市立東部学校給食共同調理場

| 日付                                                       | こ ん だ て め い                                                                          |                                                                                      |                                                         | お も な ざ い り ょ う                                    |                                |                                |                                | えいようか                   |               |           |                  |                |           |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------|---------------|-----------|------------------|----------------|-----------|
|                                                          |  牛乳 |  主食 | お か ず                                                   |                                                    |                                |                                |                                | エネルギー<br>(Kcal)         | たんぱく<br>質 (g) | 脂質<br>(g) | 食塩<br>相当量<br>(g) |                |           |
|                                                          |                                                                                      |                                                                                      |                                                         | 血やにくになる                                            | 体の調子をととのえる                     | 力や熱のもとになる                      |                                |                         |               |           |                  |                |           |
| 1 (木)                                                    |     | クリーム<br>パンネ                                                                          | ますのパンこやき<br>れんコーンサラダ<br>オレンジゼリー                         | ぎゅうにゅう チーズ<br>ます スkimミルク<br>ツナ<br>とり               | にんじん<br>しょうが<br>にんにく<br>コーン    | パセリ<br>れんこん<br>キャベツ<br>たまねぎ    | マカロニ<br>こむぎこ<br>パンこ<br>あぶら     | 610                     | 29.7          | 26.5      | 2.2              |                |           |
| ☺こどものひ こんだて☺                                             |                                                                                      |                                                                                      |                                                         | はるのみかくの「たけのごはん」や「かしわもち」がとうじょうします。                  |                                |                                |                                |                         |               |           |                  |                |           |
| 2 (金)                                                    |     | たけのこ<br>ごはん                                                                          | かまぼこいそかてんぷら<br>しらたまだんごじる<br>かしわもち                       | ぎゅうにゅう<br>とり<br>かまぼこ<br>あぶらあげ                      | にんじん<br>しいたけ<br>はくさい<br>ねぎ     | たけのこ<br>ごぼう<br>だいこん            | こめ<br>おおむぎ<br>しらたま<br>さとう      | 660                     | 23.4          | 20.7      | 2.5              |                |           |
| 7 (水)                                                    |     | むぎ<br>ごはん                                                                            | マーボーどんのぐ<br>はるさめサラダ<br>みかんミルクかん                         | ぎゅうにゅう みそ<br>ぶたにく<br>だいす<br>とうふ                    | にんじん<br>たまねぎ<br>しょうが<br>きゅうり   | にら<br>にんにく<br>キャベツ<br>みかん      | こめ<br>おおむぎ<br>はるさめ<br>でんぶん     | 674                     | 24.9          | 20.1      | 2.1              |                |           |
| 8 (木)                                                    |     | ココア<br>あげパン                                                                          | だいこんとツナのサラダ<br>こめこのコーンスープ<br>ピンクグレープフルーツ                | ぎゅうにゅう いんげんまめ<br>ベーコン スkimミルク<br>ツナ<br>とうにゅう       | にんじん<br>コーン<br>だいこん<br>きゅうり    | たまねぎ<br>えだまめ<br>グレープ フルーツ      | パン<br>こめ<br>さとう<br>あぶら         | 687                     | 20.9          | 26.3      | 2.3              |                |           |
| 9 (金)                                                    |     | むぎ<br>ごはん                                                                            | とりにくのスタミナやき<br>あつあげのみそいため<br>すましじる                      | ぎゅうにゅう みそ<br>とり<br>わかめ<br>あつあげ<br>とうふ              | にんじん<br>にんにく<br>ピーマン<br>えのきたけ  | しょうが<br>キャベツ<br>こまつな<br>ねぎ     | こめ<br>おおむぎ<br>でんぶん<br>さとう      | 651                     | 29.7          | 22.7      | 2.3              |                |           |
| 12 (月)                                                   |     | ガーリック<br>ライス                                                                         | チキンサラダ<br>まめまめポークシチュー<br>ひとくちぎゅうにゅうプリン                  | ぎゅうにゅう ひよこまめ<br>とり<br>ぶたにく<br>だいす                  | にんじん<br>マッシュルーム<br>もやし<br>にんにく | コーン<br>パセリ<br>きゅうり<br>たまねぎ     | こめ<br>おおむぎ<br>こむぎこ<br>さとう      | 656                     | 25.5          | 22.4      | 2.3              |                |           |
| 13 (火)                                                   |    | そぼろ<br>ごはん                                                                           | カリカリだいす<br>くたくさんみそしる                                    | ぎゅうにゅう あぶらあげ<br>とり<br>みそ<br>だいす<br>とうふ             | にんじん<br>しょうが<br>だいこん<br>キャベツ   | たまねぎ<br>えだまめ<br>ねぎ<br>しいたけ     | こめ<br>おおむぎ<br>でんぶん<br>さとう      | 663                     | 30.3          | 21.9      | 2.1              |                |           |
| 14 (水)                                                   |   | むぎ<br>ごはん                                                                            | ひきにくカレー<br>わかめととりにくのサラダ<br>ふラスク                         | ぎゅうにゅう チーズ<br>とり<br>わかめ<br>レンズまめ<br>ひよこまめ          | にんじん<br>たまねぎ<br>りんご<br>キャベツ    | しょうが<br>にんにく<br>きゅうり<br>もやし    | こめ<br>おおむぎ<br>じゃがいも<br>やきふ     | 715                     | 23.7          | 22.9      | 2.4              |                |           |
| 15 (木)                                                   |   | けんちん<br>うどん                                                                          | いかフライ<br>のりマヨあえ<br>こめことにんじんのケーキ                         | ぎゅうにゅう とうふ<br>いか<br>あぶらあげ<br>のり                    | にんじん<br>ねぎ<br>ごぼう<br>キャベツ      | だいこん<br>しいたけ<br>れんこん<br>ほうれんそう | うどん<br>パンこ<br>こめ<br>さとう        | 601                     | 20.6          | 27.7      | 2.4              |                |           |
| 16 (金)                                                   |   | ブルコギ<br>ふうのつけ<br>ごはん                                                                 | もやしサラダ<br>アロエいりゼリーポンチ                                   | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>あつあげ                             | にんじん<br>たまねぎ<br>さやいんげん<br>こまつな | にんにく<br>ねぎ<br>もやし<br>みかん       | こめ<br>おおむぎ<br>さとう<br>こまあぶら     | 655                     | 22.3          | 17.7      | 1.5              |                |           |
| ♫きょうどりょうり こんだて とちぎけん♫                                    |                                                                                      |                                                                                      |                                                         | よっかいどうしのすべてのがっこうで、こんげつのどこかに「ばっとうじる」がとうじょうするよていです。  |                                |                                |                                |                         |               |           |                  |                |           |
| 19 (月)                                                   |   | むぎ<br>ごはん                                                                            | とりにくのこうみやき<br>なっとうあえ<br>ばっとうじる<br>ひとくちりんごゼリー            | ぎゅうにゅう みそ<br>とり<br>かつおぶし<br>なっとう                   | にんじん<br>ねぎ<br>しょうが<br>しいたけ     | にんにく<br>こまつな<br>もやし<br>ごぼう     | こめ<br>おおむぎ<br>こむぎこ<br>じゃがいも    | 663                     | 24.7          | 16.2      | 2.2              |                |           |
| 20 (火)                                                   |   | むぎ<br>ごはん                                                                            | さばのレモンしょうゆやき<br>てつちよきんサラダ<br>じゃがいものそぼろに                 | ぎゅうにゅう だいす<br>さば<br>あつあげ<br>ぶたにく<br>ハム             | にんじん<br>たまねぎ<br>だれのこ<br>ほうれんそう | しいたけ<br>さやいんげん                 | こめ<br>おおむぎ<br>じゃがいも<br>でんぶん    | 696                     | 28.1          | 22.0      | 2.4              |                |           |
| 21 (水)                                                   |   | やきにく<br>どん                                                                           | やさしいチップス<br>はるさめスープ                                     | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>とり<br>みそ                         | にんじん<br>たまねぎ<br>ピーマン<br>れんこん   | しょうが<br>にんにく<br>しめじ<br>ごぼう     | こめ<br>おおむぎ<br>さつまいも<br>じゃがいも   | 674                     | 23.9          | 22.6      | 2.3              |                |           |
| 22 (木)                                                   |   | きつね<br>ごはん                                                                           | あげごぼうのごまあえ<br>こんさいのみそしる<br>オレンジ                         | ぎゅうにゅう あぶらあげ<br>とり<br>みそ<br>ぶたにく<br>とうふ            | にんじん<br>ごぼう<br>だいこん<br>えだまめ    | たまねぎ<br>オレンジ                   | こめ<br>おおむぎ<br>さつまいも<br>でんぶん    | 618                     | 22.2          | 21.9      | 2.4              |                |           |
| 23 (金)                                                   |   | セサミ<br>トースト                                                                          | にんじんサラダ<br>チリコンカン<br>ひとくちももゼリー                          | ぎゅうにゅう だいす<br>ぶたにく<br>ひよこまめ<br>いんげんまめ<br>ツナ<br>チーズ | にんじん<br>セロリ<br>にんにく<br>えだまめ    | きゅうり<br>たまねぎ<br>マッシュルーム<br>トマト | パン<br>はちみつ<br>さとう<br>あぶら       | 682                     | 27.6          | 27.3      | 2.4              |                |           |
| 26 (月)                                                   |   | むぎ<br>ごはん                                                                            | たらのチリソースかけ<br>チョレギサラダ<br>ワナタンスープ                        | ぎゅうにゅう わかめ<br>すけそうたら<br>ぶたにく<br>のり                 | にんじん<br>ねぎ<br>しょうが<br>こまつな     | にんにく<br>キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ   | こめ<br>おおむぎ<br>でんぶん<br>ワナタン     | 620                     | 23.6          | 17.2      | 2.1              |                |           |
| 27 (火)                                                   |   | むぎ<br>ごはん                                                                            | ミルメーク<br>コーンフレークチキン<br>こまつなとハムのごまふうみあえ<br>キャベツとベーコンのスープ | ぎゅうにゅう ベーコン<br>たまご チーズ<br>とり<br>ハム                 | にんじん<br>たまねぎ<br>もやし            | こまつな<br>にんじん<br>たまねぎ           | こめ<br>おおむぎ<br>コーンフレーク<br>ごまあぶら | 683                     | 25.6          | 21.4      | 2.2              |                |           |
| 28 (水)                                                   |   | むぎ<br>ごはん                                                                            | ぶたにくのあまからいため<br>ポパイサラダ<br>フルーツしらたま                      | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ぶたにく<br>のり                          | にんじん<br>キャベツ<br>こまつな<br>えのきたけ  | もやし<br>にんにく<br>ほうれんそう<br>みかん   | こめ<br>おおむぎ<br>しらたま<br>はちみつ     | 687                     | 23.1          | 18.8      | 1.4              |                |           |
| 29 (木)                                                   |   | パンネ<br>ミート<br>ソース                                                                    | チーズオムレツ<br>かぼちゃサラダ<br>プリン                               | ぎゅうにゅう ハム<br>たまご チーズ<br>とり<br>ぶたにく                 | にんじん<br>たまねぎ<br>パセリ<br>かぼちゃ    | にんにく<br>しめじ<br>コーン<br>きゅうり     | マカロニ<br>Igg フリーマーズ<br>あぶら      | 633                     | 27.0          | 25.7      | 2.2              |                |           |
| 30 (金)                                                   |   | むぎ<br>ごはん                                                                            | おろしハンバーグ<br>じゃがいものみそサラダ<br>ピリからみそしる                     | ぎゅうにゅう みそ<br>とり<br>ぶたにく<br>とうふ                     | にんじん<br>だいこん<br>えのきたけ<br>きゅうり  | キャベツ<br>にら                     | こめ<br>おおむぎ<br>じゃがいも<br>さとう     | 650                     | 27.1          | 20.4      | 2.3              |                |           |
| *食材・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。                     |                                                                                      |                                                                                      |                                                         |                                                    |                                |                                |                                |                         |               |           |                  |                |           |
| *献立表に記載してある食品は主に使用している食品です。すべての食品についての記載はありませんのでご了承ください。 |                                                                                      |                                                                                      |                                                         |                                                    |                                |                                |                                |                         |               |           |                  |                |           |
| ペーパーレス化にご協力ください。                                         |                                                                                      |                                                                                      |                                                         |                                                    |                                |                                |                                | 1か月の平均値                 |               | 658       | 25.1g<br>15.3%   | 22.1g<br>30.2% | 2.2       |
| ＜食材の予定産地情報＞                                              |                                                                                      |                                                                                      |                                                         |                                                    |                                |                                |                                | 3・4年生1回当たりの<br>学校給食摂取基準 |               | 650       | 13~<br>20%       | 20~<br>30%     | 2.0<br>未満 |
| ○青果類                                                     |                                                                                      |                                                                                      |                                                         |                                                    |                                |                                |                                |                         |               |           |                  |                |           |

## ＜食材の予定産地情報＞

○米:四街道市  
○牛乳:千葉県  
○かいそう  
わかめ:三陸  
のり:九州  
ひじき:九州

○肉・魚類  
豚肉:山形県・茨城県  
鶏肉:岩手県・茨城県  
ます:ロシア  
いか:ペルー  
さば:ルウェー・イギリス  
すそうだら:ロシア

○青果類  
小松菜:千葉県・茨城県  
ほうれん草:千葉県  
大根:八街市  
きゅうり:千葉県・埼玉県  
人参:八街市・徳島県  
ピーマン:茨城県  
にんにく:香川県  
しょうが:高知県

にら:茨城県  
えのき:長野県  
しめじ:長野県  
チンゲンサイ:千葉県・茨城県  
玉ねぎ:佐賀県・兵庫県  
ごぼう:青森県・群馬県  
さつまいも:四街道市  
ねぎ:千葉県・茨城県

じゃがいも:鹿児島県  
かぼちゃ:ニュージーランド・メキシコ  
はくさい:茨城県  
もやし:栃木県  
れんこん:茨城県  
キャベツ:千葉県・神奈川県  
セロリ:茨城県・千葉県

オレンジ:オーストラリア・アメリカ  
グレープフルーツ:アメリカ・南アフリカ

# いただきます～す

給食だより  
令和7年5月  
四街道市学校栄養士会

＊育て！元気な四街道っ子＊

今年度の給食だよりは「子どもに身につけてもらいたい食習慣」について、お知らせしていきます。併せて、毎月子どもたちにチャレンジしてもらいたい給食のレシピの紹介もしていきます。ご家庭での食育にぜひ、役立ててください。

## ～子どもに身につけてもらいたい食習慣～ 「食事のマナー」

家庭で子どもたちが食事マナーを身につけるには、家族全員が一貫したマナーを守ること、自然と学び、身につけていくことができます。

また、食事の時間は家族のコミュニケーションを深める機会でもあります。家族で食事を楽しみながら、マナーを身につけていきましょう。

### ○食事前後のあいさつ

「いただきます」「ごちそうさま」は、食事に感謝する気持ちを表す大切な言葉です。



### ○正しい食器の扱い方

和食では「ご飯は左、汁物は右」が基本です。



茶碗やお椀は、片手で持って食べます。



### ○食事時の姿勢

背筋を伸ばして座り、テーブルにひじをつかないようにします。

正しい姿勢で食べると、消化を助ける効果があり、健康にも良い影響があります。



### ○正しい箸使い

食事をスムーズに行うためだけでなく、周りの人に不快な思いをさせないために、お箸を正しく持って食べましょう。



### ○周りの人への気配り

食事中に席を立つ、大声で話したり笑ったりする、口に食べ物を入れたまま話すなどは、周りに不快感を与えることがあります。

気をつけましょう。



## 正しい箸の持ち方～気をつけよう嫌い箸～



うえのはしを動かして、さきひらはし先を開いたりつか閉じたりして使う。

さきものはし先で物をつまむ。



### 嫌い箸の色々



もちばし



よせばし



さしばし



なみだばし



ひろいばし・はしわたし

## 給食レシピの紹介

### 「ツナとコーンのサラダ」

材料 4人分

- ・ツナ缶 40g (油を切る)
- ・コーン缶 40g (汁気を切る)
- ・きゃべつ 40g (5mm 幅短冊切り)
- ・にんじん 1/4 本 (千切り)
- ・きゅうり 1/3 本 (薄い輪切り)

- サラダ油 大さじ1
- 酢 大さじ1
- 砂糖 ひとつまみ
- 塩こしょう 少々



### <作り方>

- ① きゃべつ・にんじんを茹でて冷まし、きゅうりは塩もみして水気を切る。
- ② ①とツナ・コーン・★のドレッシングを合わせる。

※給食では野菜を茹でて使っています。ご家庭では生で食べるミニトマトやレタスなどを使うと、彩りや食感がよくなります。火を使わずに作れるので、初めての料理にもぴったりです。