



ほくぶくん

5月給食予定献立表



ほくぶちゃん

※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も献立が記載されていますのでご了承ください。

令和7年度 四街道市立北部学校給食共同調理場

日付	牛乳	献立名	主な材料とその働き						
			体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる		
			1群 肉・魚・卵 豆・豆制品	2群 海藻・小魚 牛乳・乳製品	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・芋 砂糖	6群 油脂 脂肪の多い食品	
1 (木)	MILK	筍ご飯 鰹コロケ 焼き肉サラダ ヨーグルト	760 たんぱく質(g) 28.8 脂質(g) 28.7 食塩相当量(g) 2.6	鶏肉 油揚げ 鰹 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	生姜 筍 椎茸 枝豆 にんにく もやし	米 砂糖 パン粉 じゃが芋	サラダ油 大豆油 胡麻油 胡麻
2 (金)	MILK	そばろご飯 こどもの日汁 こんにゃくサラダ 抹茶プリン	803 たんぱく質(g) 35.1 脂質(g) 18.5 食塩相当量(g) 2.8	鶏肉 大豆 かまぼこ	牛乳 ひじき こんにゃく	人参 小松菜 ブロッコリー	生姜 枝豆 大根 長葱 コーン	米 大麦 砂糖 プリン	サラダ油 胡麻油 胡麻
7 (水)	MILK	ご飯 鶏肉の西京焼き すき焼き風煮 春雨サラダ	792 たんぱく質(g) 35.6 脂質(g) 25.7 食塩相当量(g) 2.4	鶏肉 味噌 豚肉 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	長葱 白菜 キャベツ きゅうり	米 砂糖 春雨	サラダ油 胡麻油
8 (木)	MILK	ご飯 いかメンチカツ 豚汁 磯和え	782 たんぱく質(g) 29.6 脂質(g) 24.9 食塩相当量(g) 2.5	いか 豚肉 豆腐 味噌 油揚げ 鶏肉	牛乳 のり	人参 小松菜	ごぼう 大根 長葱 もやし	米 パン粉 砂糖	大豆油 サラダ油
9 (金)	MILK	ガーリックトースト ペンネマトソース煮 ツナポテト	767 たんぱく質(g) 28.8 脂質(g) 24.2 食塩相当量(g) 3.2	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	パセリ トマト	にんにく 玉葱 セロリ	パン ペンネ 砂糖 じゃが芋	マーガリン オリーブオイル
12 (月)	MILK	ご飯 鱈の香味焼き 切干大根の味噌汁 五目きんぴら ウエハース	777 たんぱく質(g) 35.3 脂質(g) 23.0 食塩相当量(g) 2.7	鱈 鶏肉 油揚げ 味噌 大豆 豚肉 さつま揚げ	牛乳	パセリ 人参 小松菜	生姜 にんにく 長葱 切干大根 ごぼう 枝豆	米 砂糖 里芋 ウエハース	胡麻油 胡麻
13 (火)	MILK	スパゲッティミートソース 南瓜のガーリック焼き スタミナサラダ ぶどうゼリー	776 たんぱく質(g) 40.0 脂質(g) 22.4 食塩相当量(g) 2.5	牛肉 大豆 レンズ豆 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト 南瓜 ブロッコリー	セロリ 玉葱 にんにく キャベツ きゅうり	米 スパゲッティ 砂糖 パン粉 ゼリー	サラダ油 オリーブオイル 胡麻油
14 (水)	MILK	ご飯 鱈の甘酢ソースがけ 生揚げと肉団子のケチャップ煮 ポパイサラダ	765 たんぱく質(g) 35.8 脂質(g) 22.7 食塩相当量(g) 2.4	すけそうだら 肉団子 生揚げ	牛乳 のり	人参 さやいんげん ほうれん草 小松菜	玉葱 生姜 えのきたけ	米 砂糖 でん粉	胡麻油 サラダ油
15 (木)	MILK	ご飯 じゃが豚キムチ 海藻と鶏肉のサラダ カリカリひよこ豆	786 たんぱく質(g) 29.7 脂質(g) 21.6 食塩相当量(g) 2.1	豚肉 大豆 鶏肉 ひよこ豆 かたくちいわし	牛乳 ひじき 茎わかめ こんにゃく	人参 にら	玉葱 白菜 キャベツ 枝豆 にんにく	米 じゃが芋 砂糖 でん粉 大豆油	サラダ油 胡麻油 胡麻
16 (金)	MILK	ポークカレーライス ひじきの和え物 キウイフルーツ	810 たんぱく質(g) 26.7 脂質(g) 23.9 食塩相当量(g) 2.6	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 チーズ	人参 トマト	にんにく 生姜 玉葱 きゅうり キウイフルーツ	米 大麦 じゃが芋 砂糖	サラダ油
19 (月)	MILK	栃木県の郷土料理 ばっとう汁	818 たんぱく質(g) 34.7 脂質(g) 27.0 食塩相当量(g) 2.3	豚肉 鶏肉 味噌 油揚げ かつお節	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 にんにく 長葱 レモン ごぼう 大根 キャベツ	米 すいとん 里芋 砂糖	胡麻油 サラダ油 胡麻
20 (火)	MILK	食パン キャラメルクリーム コーンフレークチキン コーンチャウダー 人参サラダ	891 たんぱく質(g) 36.4 脂質(g) 33.0 食塩相当量(g) 3.8	鶏肉 大豆 豆乳 ツナ	牛乳 チーズ	人参 パセリ	コーン 玉葱 きゅうり セロリ	パン パン粉 コーンフレーク じゃが芋 米粉 砂糖	マヨネーズ サラダ油 キャラメルクリーム
21 (水)	MILK	ご飯 揚げ餃子2個 大豆と鶏肉の甘辛煮 もやしとハムのナムル	897 たんぱく質(g) 33.3 脂質(g) 35.1 食塩相当量(g) 2.5	豚肉 大豆 鶏肉 うずら卵	牛乳	人参	生姜 ごぼう 枝豆 椎茸 きゅうり 桃 もやし	米 餃子の皮 でん粉 砂糖 胡麻	大豆油 サラダ油 胡麻油 胡麻
22 (木)	MILK	ご飯 きびなごのかりかりフライ3本 いもち汁 いんげんの炒め煮 抹茶ふりかけ みかんといちごのゼリー	815 たんぱく質(g) 30.2 脂質(g) 19.0 食塩相当量(g) 2.6	きびなご 鶏肉 味噌	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	ごぼう 大根 長葱 玉葱 生姜	米 いもち 春雨 ゼリー	サラダ油
23 (金)	MILK	ハヤシライス ブロッコリーサラダ アップルパイ	870 たんぱく質(g) 26.5 脂質(g) 29.0 食塩相当量(g) 2.5	鶏肉 大豆	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	にんにく 生姜 玉葱 マッシュルーム コーン	米 大麦 小麦粉 パイ ジャム	サラダ油 マーガリン
26 (月)	MILK	ご飯 鶏肉のBBQソースがけ 具だくさんポトフ 胡麻ごぼうサラダ	788 たんぱく質(g) 32.1 脂質(g) 26.4 食塩相当量(g) 1.9	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	人参	生姜 にんにく りんご レモン キャベツ セロリ 玉葱 ごぼう もやし 枝豆	米 でん粉 じゃが芋 砂糖	サラダ油 マヨネーズ 胡麻
27 (火)	MILK	ご飯 めばるの四川漬け もずくのかきたま汁 南瓜サラダ	748 たんぱく質(g) 45.1 脂質(g) 23.3 食塩相当量(g) 2.1	めばる 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 もずく	チンゲン菜 南瓜 人参	玉葱 椎茸 枝豆	米 でん粉	マヨネーズ
28 (水)	MILK	チャプチェ丼 バンバンジー フルーツポンチ	860 たんぱく質(g) 29.2 脂質(g) 18.9 食塩相当量(g) 2.2	豚肉 大豆 鶏肉 味噌 くらげ	牛乳	人参 にら	にんにく 生姜 玉葱 もやし きゅうり 桃 パイン レモン	米 大麦 春雨 砂糖 ゼリー	胡麻油 サラダ油 胡麻
29 (木)	MILK	ご飯 家常豆腐 ツナと大根のマヨネーズ和え もちもち紫芋	841 たんぱく質(g) 29.5 脂質(g) 31.7 食塩相当量(g) 1.5	豚肉 大豆 味噌 生揚げ ツナ	牛乳	人参	生姜 玉葱 筍 白菜 椎茸 大根 きゅうり	米 砂糖 でん粉 むらさき芋	サラダ油 胡麻油 マヨネーズ
30 (金)	MILK	カレーうどん 鱈磯辺フライ 豚しゃぶサラダ ヨーグルト	756 たんぱく質(g) 34.6 脂質(g) 31.5 食塩相当量(g) 3.4	鶏肉 大豆 鱈 油揚げ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	生姜 玉葱 長葱 しめじ キャベツ きゅうり にんにく	うどん 砂糖 パン粉	大豆油 サラダ油 胡麻油

食材産地情報

米 四街道市
パン(小麦粉) 千葉・北海道
牛乳 千葉
豚肉 千葉・熊本・群馬
北海道・山形・茨城
鶏肉 岩手
ベーコン デンマーク・日本
スペイン
鰹 ニュージーランド
チリ・タイ
ベトナム
かたくちいわし 広島
すけそうだら アメリカ・ロシア
北海道
めばる アメリカ
きびなご 日本
ツナ タイ
大豆 宮崎・北海道
ひよこ豆 アメリカ
里芋 日本
じゃが芋 鹿児島・長崎
南瓜 メキシコ
ニュージーランド
枝豆 北海道
キャベツ 千葉・神奈川・茨城
きゅうり 千葉・群馬
ごぼう 九州・群馬
小松菜 千葉・茨城
根生姜 熊本
大根 千葉
切干大根 宮崎
筍 徳島・香川・タイ
玉葱 北海道・佐賀
チンゲン菜 千葉・茨城
さやいんげん アメリカ
コーン アメリカ
トマト イタリア
にら 千葉・栃木
人参 千葉・徳島
にんにく 青森
長葱 千葉・茨城
白菜 茨城
ブロッコリー エクアドル
ほうれん草 千葉・茨城
もやし 栃木
キウイフルーツ ニュージーランド
パイン インドネシア
黄桃 南アフリカ
りんご 日本
えのき茸 長野・埼玉
干椎茸 日本
しめじ 長野・新潟
マッシュルーム 千葉
のり 香川・岡山
ひじき 日本
もずく 沖縄
※産地については、市場での調達が入荷当日のため、最新の出荷状況及び普段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食品については市場に出回りません。

※献立表に記載してある食品は主に使用している食品であり、すべての食品についての記載ではありませんのでご了承ください。

※食材の入荷状況等の都合により、献立や材料が変わる場合があります。

献立表は職員室前廊下に置いてあります。ご自由にお取りください。

今年度も各地の郷土料理が市内小中学校の給食で登場します。
今月は、栃木県の『ばっとう汁』です。お楽しみに！



給食を食べる前は、
石けんを使って、
手をきれいに洗おう！



	1カ月の平均値	栄養基準量
エネルギー	805kcal	830kcal
たんぱく質(※)	32.8g (16.3%)	(13~20%)
脂質(※)	25.5g (28.5%)	(20~30%)
食塩相当量	2.5g	2.5g未満

※学校給食における摂取エネルギーに対する割合

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」

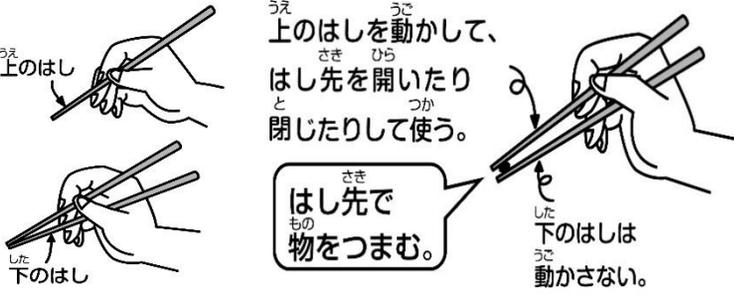
家庭で子どもたちが食事マナーを身につけるには、家族全員が一貫したマナーを守ることで、自然と学び、身につけていくことができます。

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。

<p>○食事前後のあいさつ</p> <p>「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。</p> 	<p>○食事時の姿勢</p> <p>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。</p> 	<p>○周りの人への気配り</p> <p>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。</p> 
<p>○正しい食器の扱い方</p> <p>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。</p> 	<p>○正しい箸使い</p> <p>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。</p> 	

正しい箸の持ち方～気をつけよう嫌い箸～

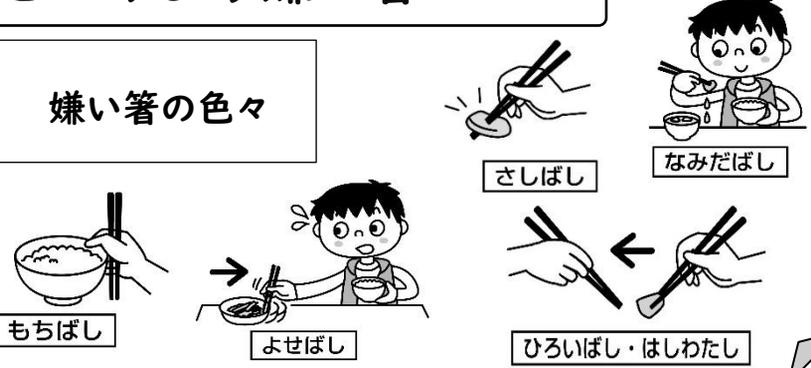
うえのはし
うご
上のはしを動かして、はし先を開いたり閉じたりして使う。



さき
はし先で物をつまむ。

したのはし
うご
下のはしは動かさない。

嫌い箸の色々



給食レシピの紹介

「ツナとコーンのサラダ」

レッツ チャレンジ
クッキング♥

- 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。
- ②①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。

