



ほくぶくん

5月 きゅうしょくよていこんだてひょう



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に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

ひづけ	ぎゅうにゅう	こんだてめい	1杯分 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	おもなざいりょうとそのはたらき					
				あか		みどり		き	
				からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえるもとになる		エネルギーのもとになる	
1 (木)		たけのこごはん かつおコロッケ やきにくサラダ ヨーグルト	646 24.9 24.6 2.1	とりにく あぶらあげ かつお ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	しょうが たけのこ しいたけ えだまめ にんにく もやし	こめ さとう パンこ じゃがいも	サラダあぶら だいずあぶら ごまあぶら ごま
2 (金)		セルフそぼろごはん こどものひじる こんにゃくサラダ まっちゃんプリン	671 29.1 16.3 2.3	とりにく だいず かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき くきわかめ こんぶ	にんじん こまつな ブロッコリー	しょうが えだまめ だいこん ながねぎ コーン	こめ おおむぎ さとう プリン	サラダあぶら ごまあぶら ごま
7 (水)		ごはん とりにくのさいきょうやき すきやきふうにはるさめサラダ	638 28.2 21.2 1.9	とりにく みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ながねぎ はくさい キャベツ きゅうり	こめ さとう はるさめ	サラダあぶら ごまあぶら
8 (木)		ごはん いかメンチカツ とんじる いそあえ	626 24.2 20.4 1.9	いか ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ながねぎ もやし	こめ パンこ さとう	だいずあぶら サラダあぶら
9 (金)		ガーリックトースト ペンネのトマトソース煮 ツナポテト	662 24.6 22.3 2.7	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	パセリ トマト	にんにく たまねぎ セロリ	パン ペンネ さとう じゃがいも	マーガリン オリーブオイル
12 (月)		ごはん あじのこうみやき きりぼしだいこんのみそしる ごもくきんぴら	613 29.1 18.6 2.2	あじ とりにく あぶらあげ みそ だいず ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん こまつな	しょうが にんにく ながねぎ きりぼしだいこん ごぼう えだまめ	こめ さとう さといも	ごまあぶら ごま
13 (火)		スパゲッティミートソース かぼちゃのガーリックやき スタミナサラダ ぶどうゼリー	659 33.4 19.5 2.1	ぎゅうにく だいず レンズまめ チーズ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト かぼちゃ ブロッコリー	セロリ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	スパゲッティ さとう パンこ ゼリー	サラダあぶら オリーブオイル ごまあぶら
14 (水)		ごはん たらのあまずソースがけ なまあげとにくだんごのケチャップに ポパイサラダ	633 29.9 19.7 2.0	すけそうだら にくだんご なまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん ほうれんそう こまつな	たまねぎ しょうが えのきたけ	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら サラダあぶら
15 (木)		ごはん じゃがぶたキムチ かいそうととりにくのサラダ カリカリひよこまめ	648 25.0 18.8 1.7	ぶたにく だいず とりにく ひじき ひよこまめ くきわかめ かたくちいわし こんぶ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ はくさい キャベツ えだまめ にんにく	こめ じゃがいも さとう でんぶん	サラダあぶら ごまあぶら ごま だいずあぶら
16 (金)		むぎごはん ポークカレー ひじきのあえもの キウイフルーツ とちぎけんのきょうどりょうり ばっとうじる	673 22.5 20.7 2.1	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キウイフルーツ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	サラダあぶら
19 (月)		ごはん ぶたにくのねぎしおやき ばっとうじる おかかサラダ	675 29.0 23.1 1.9	ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく ながねぎ レモン ごぼう だいこん キャベツ	こめ すいとん さといも さとう	ごまあぶら サラダあぶら ごま
20 (火)		しよくパン キャラメルクリーム コーンフ레이크チキン コーンチャウダー にんじんサラダ	720 29.7 27.5 3.0	とりにく だいず とうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	コーン たまねぎ きゅうり セロリ	パン パンこ マヨネーズ コーンフ레이크 サラダあぶら じゃがいも こめこ さとう キャラメルクリーム	
21 (水)		ごはん あげぎょうざ1こ だいずととりにくのあまからに もやしとハムのナムル	712 27.3 27.8 2.0	ぶたにく だいず とりにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ごぼう えだまめ しいたけ きゅうり もやし	こめ ぎょうざのかわ でんぶん さとう ごま	だいずあぶら サラダあぶら ごまあぶら ごま
22 (木)		ごはん きびなごのカリカリフライ2ほん いももちじる いんげんのいために みかんといちごのゼリー	674 24.9 16.5 2.1	きびなご とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	ごぼう だいこん なかねぎ たまねぎ しょうが	こめ いももち はるさめ ゼリー	サラダあぶら
23 (金)		むぎごはん ハヤシルー ブロッコリーサラダ アップルパイ	737 22.6 25.7 2.0	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン	こめ おおむぎ こむぎこ パイ ジャム	サラダあぶら マーガリン
26 (月)		ごはん とりにくのBBQソースがけ ぐだくさんポトフ ごまごぼうサラダ	635 25.4 21.7 1.5	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ごぼう	しょうが にんにく りんご レモン キャベツ セロリ たまねぎ ごぼう もやし えだまめ	こめ でんぶん じゃがいも さとう	サラダあぶら マヨネーズ ごま
27 (火)		ごはん めばるのしせんづけ もずくのかきたまじる かぼちゃサラダ	619 37.3 20.2 1.7	めばる とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう もずく	チンゲンサイ かぼちゃ にんじん	たまねぎ しいたけ えだまめ	こめ でんぶん	マヨネーズ
28 (水)		セルフチャプチェどん バンバンジー フルーツポンチ	709 24.6 16.7 1.8	ぶたにく だいず とりにく みそ くらげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ もやし きゅうり もも パイン レモン	こめ さとう でんぶん うらさきいも	ごまあぶら サラダあぶら ごま
29 (木)		ごはん かじょうどうふ ツナとだいこんのマヨネーズあえ もちもちむらさきいも	709 25.0 27.6 1.2	ぶたにく だいず みそ なまあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ はくさい しいたけ だいこん きゅうり	こめ さとう でんぶん むらさきいも	サラダあぶら ごまあぶら マヨネーズ
30 (金)		カレーうどん あじいそべフライ ぶたしゃぶサラダ ヨーグルト	628 28.4 26.0 2.7	とりにく だいず あじ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ながねぎ しめじ キャベツ きゅうり にんにく	うどん さとう パンこ	だいずあぶら サラダあぶら ごまあぶら

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
鰯 ニューゼaland
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
ニューゼaland
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
根生薑 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 ニューゼaland
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、市場での調達に納入当日のため、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。

こんねんども かくちのきょうどりょうりが きゅうしょくで
とうじょうします。

こんげつは、とちぎけんの『ばっとうじる』です。おたのしみに！



きゅうしょくをたべるまえは、
せっけんをつかって、
てをきれいにあらおう！



	1カ月の平均値	栄養基準量
エネルギー	664kcal	650kcal
たんぱく質(※)	27.2g (16.4%)	(13~20%)
脂質(※)	21.7g (29.4%)	(20~30%)
食塩相当量	2.0g	2.0g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、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～



うへのはしを動かして、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。
- 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。