



# よていこんだてひょう



※栄養価は中学年量です。

日曜	献立名	使用する食品名						ひとくちメモ	栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
		(黄) おもにエネルギーのもとになる		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる			
		おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	おもにたんぱく質 魚・肉・卵・まめ・まめ製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物		
1 木	むぎごはん	こめ・むぎ						甘夏は、香りがよく、さわやかな甘酸っぱさが楽しめます。	619 22.4 19.7 1.8
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
	とりにくとうずらたまごのうまに	こんにやく・さとう	ごまあぶら	とりにく うずらたまご なまあげ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・だいこん たけのこ・しょうが		
	にんじんとじゃがいものきんぴら	じゃがいも・さとう	ごまあぶら・しろごま			にんじん			
	あまなつ						なつみかん		
2 金	むぎごはん	こめ・むぎ						5月の給食目標は、「正しい食事の仕方を身につけよう。」です。	663 26.8 26.7 2.3
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
	さばのぴりからやき	さとう	しろごま	さば		にんにく			
	ぐだくさんみそしる	じゃがいも		あぶらあげ		にんじん・こまつな	たまねぎ・だいこん・ねぎ		
	きくらげとたまごのおいすたーそーすいため		さらだあぶら・ごまあぶら	たまご		にんじん・ちんげんさい	きくらげ・きやべつ		
なつみ						せみのーる			
7 水	むぎごはん	こめ・むぎ						5月には運動会があります。朝食も、給食もしっかり食べましょう。	594 20.5 16.0 1.8
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
	ちきんかれー	じゃがいも・こむぎ	さらだあぶら・あぶら	とりにく・れんずまめ		にんじん	にんにく・しょうが せろり・たまねぎ		
	きゅうりとわかめのさっぱりあえ	さとう	ごまあぶら・しろごま		わかめ		きゅうり・きやべつ		
せみのーる						せみのーる			
8 木	むぎごはん	こめ・むぎ						8のつく日は「カミカミデー」です。ひとくち30回を目標によく噛んで食べましょう。	603 25.0 18.8 1.7
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
	しろみざかなごままよねーずやき		まよねーず・しろごま	たら					
	もずくのちやぶちえ	さとう	ごまあぶら	ぶたにく	もずく	にんじん・こまつな	たまねぎ・きくらげ にんにく		
	きやべつのしおこんぶあえ		ごまあぶら・しろごま		こんぶ	にんじん	きやべつ・えのきたけ		
ばなな						ばなな			
9 金	こくとうばん	こくとうばん						春になると、野山にはたくさんの山菜が顔を出します。今日は山うど、わらび、孟宗竹が入ったうどんです。	654 27.9 22.2 1.7
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
	さんさいうどん	うどん		とりにく・あぶらあげ		にんじん・こまつな	だいこん・たまねぎ たけのこ・えのきたけ わらび・しめじ・ねぎ		
	だいずとさつまいものあまがらめ	でんぷん・さつまいも・さとう	だいずあぶら	だいず・とうにゅう	にぼし				
なつみ						なつみ			
12 月	むぎごはん	こめ・むぎ						豚じゃがキムチは、キムチの入った肉じゃがです。	600 25.2 16.1 1.5
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
	ぶたじゃがきむち	じゃがいも・しらたき・さとう	さらだあぶら	ぶたにく		にんじん・にら	たまねぎ・はくさい		
	なまあげのあんかけ	でんぷん		なまあげ・とりにく		にんじん	もやし・しいたけ・しょうが		
ばいんあつぷる						ばいんあつぷる			
13 火	てーぶるろーる	てーぶるろーる						給食では、いろいろなまめを使います。今日は白いんげんまめをクリーム煮にします。	622 23.9 22.9 2.2
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
	しろいんげんまめのくりーむに	じゃがいも・こむぎ	さらだあぶら・ばたー	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・しめじ		
	ぶろっこりーのごまあえ	さとう	しろごま			ぶろっこりー・にんじん	もやし・とうもろこし		
ばなな						ばなな			
14 水	むぎごはん	こめ・むぎ						4のつく日は「姿勢の日」です。姿勢を正して食べましょう。	619 31.1 18.7 2.4
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
	にしよくそばろ	さとう	さらだあぶら	たまご・ぶたにく・とりにく・だいず			しょうが		
	ごもくみそしる			さつまあげ		にんじん・こまつな	たまねぎ・だいこん きやべつ・ねぎ		
きなこまめ	さとう		いりだいず	きなこ					
15 木	こっぺばん	こっぺばん						スラッピージョーは、パンに切れ目が入っているので、パンにはさんで食べましょう。	599 29.4 19.4 2.6
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
	すらっぴーじょー	さとう・ばんこ	おりーぶあぶら	ぶたにく・だいず		にんじん・あおびーまん・とまと	たまねぎ・せろり・にんにく		
	ようふうにこみ	まかに・じゃがいも	さらだあぶら	ぶたにく・ペーこん うずらたまご		にんじん・ぶろっこりー	たまねぎ・せろり・えりんぎ		
みしょうかん						みしょうかん			
16 金	むぎごはん	こめ・むぎ						春野菜の「ふき」と「たけのこ」の煮物です。生のふきを給食室で調理します。ふきの食感や風味を味わいましょう。	610 28.9 17.1 1.8
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
	はるやさいののもの	こんにやく じゃがいも・さとう		とりにく・とうふ さつまあげ	こんぶ	ふき・にんじん	だいこん・ぐりんぴーす しいたけ・たけのこ		
	あじのすばいすあげ	でんぷん・こめこ	だいずあぶら	あじ			しょうが・にんにく		
せみのーる						せみのーる			

19	月	ごはん	こめ						イカの足は10本です ね。10本の足のうち、 2本が長くなっていま す。この2本の足を 使って、エサを捕まえ て食べます。	661 24.8 18.5 2.1
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		いかやんによむ	てんぷん・さとう・みずあめ	だいずあぶら・しろごま	いか			にんにく・しょうが		
		とっくのすーぶ	とつく	ごまあぶら	とりにく		にんじん	たまねぎ・しめじ もやし・ねぎ		
		ちぐさあえ	はるさめ・さとう	しろごま	あぶらあげ		こまつな・にんじん	きゃべつ		
		ぶちあせろらぜりー	さとう				あせろら			
20	火	むぎごはん	こめ・むぎ						野菜をゆかりで和え たさっぱりとした和え 物です。	645 28.8 21.1 2.0
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		やしししゃも				ししゃも				
		なまあげのかれーに	じゃがいも・さとう	さらだあぶら	ぶたにく・なまあげ うずらたまご		にんじん・こまつな	しょうが・たまねぎ		
		ゆかりあえ		しろごま				もやし・きゅうり・えのきたけ		
		せみのーる					せみのーる			
21	水	てーぶるろーる	てーぶるろーる						あさは、産卵をお かえる春と秋が旬の食 べ物です。旬のあさを 味わいましょう。	605 25.3 19.7 2.6
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		すばげっていぼんごれ	すばげってい	おりーぶあぶら	ベーこん・あさり		にんじん・こまつな	たまねぎ・きゃべつ えりんぎ・にんにく		
		にくだんごのすーぶ			とうふ・とりにく		にんじん	たまねぎ はくさい・ねぎ にんにく・しょうが		
		おれんじ						おれんじ		
22	木	むぎごはん	こめ・むぎ						豆乳とマスタードで 作ったソースを鮭にか けていただきます。	598 25.7 15.0 1.3
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		さけのますたーどくりーむそーす	さとう・こめこ		さけ・とうにゅう					
		すばいしーじゃーまんぼてと	じゃがいも	さらだあぶら	ういんなー		にんじん・ばせり	たまねぎ		
		こーるすろー	さとう	さらだあぶら			にんじん	きゃべつ・とうもろこし		
		ばなな					ばなな			
23	金	むぎごはん	こめ・むぎ						明日は運動会です ね。しっかりと食べ て、練習の成果を出せ るようにしましょう！	612 23.0 17.2 1.7
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		ぶたにくのすたみないため	でんぷん	さらだあぶら	ぶたにく・なまあげ		にんじん・にら	にんにく・しょうが たまねぎ・たけのこ きゃべつ		
		つなとひじきのそぼろに	さとう	しろごま	つな	ひじき				
		ふる一つぼんち	こんにゃく・さとう			かんでん		もも・りんご ばいんあつぷる ぶどう		
27	火	むぎごはん	こめ・むぎ						麻婆豆腐は磯辺小学 校の人気メニューの一 つです。ご飯と一緒に いただきます。	631 25.3 15.8 1.9
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		まーぼーどうふ	さとう・でんぷん	ごまあぶら	とうふ・ぶたにく・だいず		にんじん・にら	ねぎ・たけのこ しいたけ・たまねぎ にんにく・しょうが		
		はるさめのちゅうかあえ	はるさめ・さとう	ごまあぶら・しろごま			にんじん	とうもろこし・きゅうり・もやし		
				ばなな						
28	水	むぎごはん	こめ・むぎ						1年生がそらまめの さやおきをします。 旬のそらまめを味わい ましょう！	637 28.2 19.0 1.7
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		かつおとじゃがいものごまがらめ	じゃがいも でんぷん こめこ・さとう	だいずあぶら・しろごま	かつお			にんにく・しょうが		
		にらたまじる	でんぷん		とうふ・たまご		にんじん・にら	たまねぎ・えのきたけ		
		おれんじ						おれんじ		
		そらまめのしおゆで					そらまめ			
29	木	つなとーすと	しょくぼん	まよねーず	つな		ばせり		アスパラガスは春か ら夏が旬です。土から 茎が伸びると、1日に 4～6cmも伸びま す。	66 26.4 29.6 2.5
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		ちりこんかん	じゃがいも・さとう	さらだあぶら	ぶたにく・だいず		にんじん・とまと	にんにく・たまねぎ・せろり		
		あすばらそてー		さらだあぶら	ベーこん		あすばらがす・にんじん	たまねぎ・とうもろこし		
				ばいんあつぷる				ばいんあつぷる		
30	金	ごもくちゅうかごはん	こめ・もちこめ・げんまい	ごまあぶら	ぶたにく		にんじん	たけのこ・ねぎ しいたけ・ぐりんびーす しょうが	きびなごは、春から 初夏にかけては漁獲量 が増える旬で、冬は脂 がのっておいしくなる 旬です。	632 25.5 21.8 2.2
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
		きびなごふらい	ばんこ・でんぷん	だいずあぶら		きびなご				
		じゃがいものそぼろに	じゃがいも・さとう・でんぷん	さらだあぶら	とりにく・うずらたまご		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・しいたけ		
		よーぐると	さとう			よーぐると				

※ 都合により、献立が変更する場合があります。



《給食で使用した主な材料の産地》

種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地
米	千葉県	鶏肉	岩手県	きゃべつ	愛知県	さつまいも	千葉県
パン(小麦)	北海道 千葉県 茨城県 群馬県	豚肉	青森県 秋田県 茨城県	はくさい	茨城県	セロリ	福岡県 茨城県
牛乳	千葉県	にんじん	徳島県	だいこん	茨城県	セミノール	和歌山県
さば	千葉県	たまねぎ	北海道	ねぎ	千葉県	黄金柑	静岡県
鮭	北海道	じゃがいも	鹿児島県	にら	千葉県	清見オレンジ	愛媛県