



# 5月 きゅうしょくよていこんだてひょう



ほくぶくん

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8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	エネルギー(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	
		<b>たごのせっく</b>		からだをつくるものになる	からだのちようしきととのえるものになる	エネルギーのもとになる	
1 (金)		セルフそぼろごはん こどものひじり おかかあえ かしわもち	694 31.1 16.3 2.3	かまぼこ とりにく だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう こまつな にんじん ブロッコリー ながねぎ えだまめ	だいこん しょうが キャベツ おおむぎ さとう ごま かしわもち	
7 (木)		ごはん やきぎょうざ なまあげのちゅうかに バンバンジー	671 26.6 23.7 2.5	ぶたにく なまあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう にんじん きゅうり たけのこ はくさい たまねぎ もやし くらげ しいたけ	ごま さとう サラダあぶら ぎょうざのかわ ごまあぶら でんぶん	
8 (金)		ごはん いかのこうみやき だいこんとぶたにくのもの ごぼうのサラダ まっチャプリン	672 29.3 20.6 1.9	いか ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう いんげん にら にんじん	だいこん しいたけ ごま マヨネーズ にんにく プリン ごまあぶら さとう サラダあぶら	
11 (月)		ごはん かつおフライ いももちじる いそあえ	631 30.5 17.0 2.1	かつお とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり こまつな にんじん ほうれんそう ながねぎ	だいこん もやし ごぼう いももち ごま サラダあぶら さとう だいずあぶら	
12 (火)		しよくパン いちごジャム ハニーマスタードチキン オニオンコンソメスープ コールスローサラダ	619 26.9 22.5 2.4	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう パセリ にんじん たまねぎ コーン レモン きゅうり	キャベツ もやし じゃがいも サラダあぶら はちみつ いちごジャム	
13 (水)		キャロットピラフ ハンバーグ・トマトソース とうみょうとツナのサラダ メロンゼリー	636 25.3 22.4 2.1	とりにく ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう とうみょう にんじん にんにく レモン たまねぎ だいこん コーン えだまめ	マッシュルーム ごま マヨネーズ ゼリー サラダあぶら さとう	
14 (木)		ごはん あじのこうみやき ぐだくさんすいとんじる ごもくきんぴら	631 28.6 17.9 2.1	あじ だいず とりにく ぶたにく あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう にんじん パセリ ごぼう にんにく しょうが えだまめ ながねぎ	ごま すいとん サラダあぶら さとう ごまあぶら さといも	
15 (金)		ドライカレーライス にんじんサラダ もちもちむらさきいも	671 23.2 20.1 1.4	ぶたにく ツナ だいず	ぎゅうにゅう ピーマン にんじん トマト	きゅうり セロリ にんにく たまねぎ コーン	ごま サラダあぶら おおむぎ さとう むらさきいも
18 (月)		キャベツとベーコンのスパゲティ とりにくのBBQソースがけ ピーンズポテトサラダ ヨーグルト	630 28.0 25.3 2.3	あおえんどうまめ とりにく だいず ひよこまめ ベーコン レットポテト	ぎゅうにゅう にんじん きゅうり しめじ たまねぎ えだまめ レモン マッシュルーム キャベツ	ごま マヨネーズ じゃがいも マーガリン でんぶん イタリア さとう	
19 (火)		<b>しずおかけんの きょうどりょうり おざく</b>	658	とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ごまつな にんじん	キャベツ しょうが ごま だいこん ながねぎ にんにく もやし ごま	
20 (水)		ごはん やさいのいかチヂミ かじょうどうふ もやしナムル	681 25.5 25.5 1.6	いか みそ だいず なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん にら たまねぎ もやし しいたけ しょうが	ごま ごま ごまあぶら ごまあぶら ごま ごま ごまあぶら ごまあぶら	
21 (木)		セルフブルーローハン こまつなののりあえ フルーツポンチ	672 24.0 18.5 1.3	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう のり こまつな にんじん チンゲンサイ	しょうが ながねぎ えのきたけ みかん もも パイン レモン	ごま ごまあぶら ごま ごまあぶら ごま ごま ごまあぶら ごま
22 (金)		ごはん さばのごまやき もずくのかきたまじる いんげんとひきにくのいためもの	648 26.6 25.0 2.0	とりにく さば ぶたにく たまご	とうふ ぎゅうにゅう もずく いんげん チンゲンサイ にんじん	ごま ごま ごま ごま ごま ごま ごま ごま	
25 (月)		セルフガパオライス フォー・ガー エスニックふうサラダ	649 30.0 21.2 2.2	だいず とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ ごまつな にんじん ピーマン パプリカ	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ しょうが	ごま サラダあぶら ごま ごま ごま ごま ごま ごま ごま
26 (火)		ごはん ぶたにくのねぎしおやき きりぼしだいこんのみそじる キャベツときゅうりのとさあえ ひゅうがなつゼリー	670 26.5 22.5 1.9	とりにく ぶたにく かつおぶし あぶらあげ	みそ ぎゅうにゅう きりぼしだいこん ほうれんそう にんにく レモン しょうが ながねぎ	ごま ごま ごま ごま ごま ごま ごま ごま	
27 (水)		ココアあげパン ツナトマトペンネ ブロッコリーサラダ	649 22.8 22.1 2.2	とうにゅう だいず ツナ	ぎゅうにゅう ごまつな にんじん トマト パセリ ブロッコリー	キャベツ マッシュルーム にんにく たまねぎ コーン	ごま ごま ごま ごま ごま ごま ごま ごま
28 (木)		ごはん さわらのピリからやき にくじゃが なっとうあえ	626 27.3 16.4 1.9	さわら なっとう ぶたにく	ぎゅうにゅう ごまつな にんじん たまねぎ ながねぎ しょうが	ごま ごま ごま ごま ごま ごま ごま ごま	
29 (金)		ハヤシライス ポパイサラダ アップルパイ	729 22.6 25.7 2.2	とりにく だいず	ぎゅうにゅう のり ごまつな トマト ほうれんそう えのきたけ マッシュルーム	ごま ごま ごま ごま ごま ごま ごま ごま	

### 食材産地情報

米 四街道市・千葉  
パン(小麦粉) 千葉・北海道  
牛乳 千葉  
豚肉 千葉・熊本・群馬  
鶏肉 岩手  
ベーコン ブラジル・スペイン・日本  
いか ペルー  
鰹 日本  
鯖 韓国  
鯖 長崎・北海道  
鯖 チリ  
ツナ タイ  
大豆 宮崎・北海道・千葉  
里芋 千葉・九州  
じゃが芋 長崎  
枝豆 北海道  
キャベツ 千葉・茨城  
きゅうり 群馬・千葉  
ごぼう 千葉・茨城  
小松菜 千葉・茨城  
根生姜 高知・熊本  
セロリ 静岡・福岡  
大根 千葉  
切干大根 宮崎  
筍 タイ  
玉葱 北海道・佐賀  
青梗菜 千葉・茨城  
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  
ピーマン 茨城・鹿児島  
ブロッコリー エクアドル  
ほうれん草 千葉  
もやし 栃木  
豆苗 埼玉・山梨  
いんげん アメリカ  
パイン インドネシア  
黄桃 南アフリカ  
りんご 青森  
えのき茸 長野・埼玉  
干椎茸 日本  
マッシュルーム インドネシア  
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  
しないしようちゅうがっこうの  
きゅうしょくで  
とうじょうします。  
こんげつは、  
しずおかけんの『おざく』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！

※学校給食における摂取エネルギーに対する割合

	1カ月の平均値	栄養基準量
エネルギー	658kcal	650kcal
たんぱく質(※)	26.7g (16.2%)	(13~20%)
脂質(※)	21.4g (29.3%)	(20~30%)
食塩相当量	2.0g	2.0g未満

**たごのせっく**  
5がつ5かの「たごのせっく」は、こどもたちが  
げんきにすごせるよう せいちょうを いわうひです。  
「かしわもち」は ”しそはんえい”  
「こいのぼり」は ”せいこう” をしようちょうします。

# いただきます～す

給食だより  
令和8年5月  
四街道市学校栄養士会

\*育て!元気な四街道っ子\*

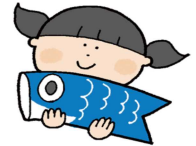
## ～行事食について知ろう～

風薫る5月、さわやかな季節となりました。日本には四季があり、四季折々の行事や、行事食があります。行事食には、その時期に旬をむかえる食べ物など使われることが多く、自然の恵みへの感謝の意味や、さらに、健康で心豊かに過ごすために昔の人が考えた知恵や願いが込められています。

今年度の「いただきます」は、「行事と行事食」についてお知らせします。日本の大切な食文化である行事食を受け継いでいきたいと思います。



## たんご 5月5日「端午の節句」



5月5日は「こどもの日」で「端午の節句」とも呼ばれています。「端午」とは「月初めの午の日」という意味です。もともとは田植え前に厄をはらう女性の祭りでした。後に、端午の節句に厄除けに使われた菖蒲が「勝負」などの言葉に通じることから、勇ましさの象徴となり、男の子の祭りへと変わっていきました。

### 端午の節句にまつわる食べ物

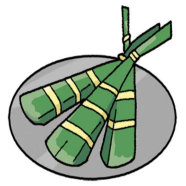
#### かしわもち

かしわは新芽が出ないと古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の縁起物とされています。



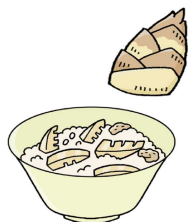
#### ちまき

中国の故事に由来し、厄除けや健康祈願の意味があります。



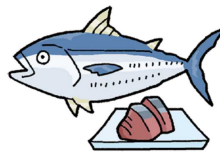
#### たけのこ料理

たけのこのようにすくすくと真っ直ぐ、元気に育つようにとの願いが込められています。



#### かつお(勝男)

漢字で「勝男」と書けることから、男の子の成長と健康、勝負運を願って食べられます。



#### 出世魚(ぶり・すずき)

成長するにつれ名前が変わるため出世を願う縁起物です。



### ～給食室からこんにちは～

## 地場産物紹介～にんじん～

四街道市の学校給食では、地場産物を積極的に取り入れています。季節の地場産物を紹介し、生産者の方々の声をお届けします。

四街道市の大日で、にんじんを作っている中村農園さんにインタビューしました。

給食でほぼ毎日使われているにんじん。四街道市や八街市、佐倉市でもたくさん作られています。

体の抵抗力を高めて、病気の予防をするカロテンは皮の下に多く含まれます。また、皮膚や粘膜を健康に保ち、目の機能をよくする働きもあります。油で調理するとカロテンの吸収率がよくなります。

3月～4月に生まれる新にんじんは皮が薄くやわらかいので、皮ごと料理するのがおすすめです。



#### ①にんじんができるまでの流れを教えてください。

肥料を入れて畑をつくる→播種(種まき)→草取り・病虫害防除→追肥→中耕(土を耕す)→収穫  
播種から約100日で収穫できます。

#### ②楽しいこと・うれしいことは何ですか？

形・大きさがそろっていて、おいしいにんじんができた時です。

#### ③大変なことは何ですか？

草取りです。秋冬にんじん(晩秋から冬に収穫するにんじん)を作るためには、夏場に草取りをします。暑い中、腰を曲げて手でとるのが大変です。

#### ④子どもたちへのメッセージをお願いします。

美味しいにんじんになるよう、一生懸命育てているので、なるべく好き嫌いせず、残さず食べてください。