



5月給食予定献立表



令和8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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	主な材料とその働き					
				1群 体をつくるものになる		2群 体の調子を整えるものになる		3群 エネルギーのもとになる	
				肉・魚・卵 豆・豆製品	海藻・小魚 牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋 砂糖	油脂 脂肪の多い食品
1(金)	MILK	端午の節句 セルフそぼろ丼 子どもの日汁 おかか和え 柏餅	826 37.3 18.4 2.9	かまぼこ 牛乳 鶏肉 大豆 かつお節	小松菜 人参 ブロッコリー	大根 生姜 キャベツ 長ねぎ 枝豆	米 大麦 砂糖 柏餅	胡麻油 サラダ油 ごま	
7(木)	MILK	ご飯 焼き餃子 生揚げの中華煮 パンバンジー	836 32.4 29.0 3.2	豚肉 牛乳 生揚げ 鶏肉 味噌	人参	きゅうり 筍 白菜 玉葱 もやし くらげ 椎茸	米 砂糖 餃子の皮 でん粉	ごま サラダ油 胡麻油	
8(金)	MILK	ご飯 いかの香味焼き 大根と豚肉の煮物 ごぼうのサラダ 抹茶プリン	809 36.8 23.9 2.3	いか 牛乳 豚肉 大豆 ツナ	いんげん にら 人参	大根 椎茸 にんにく ごぼう 枝豆 生姜	米 プリン 砂糖	マヨネーズ 胡麻油 サラダ油	
11(月)	MILK	ご飯 かつおフライ いももち汁 磯和え	777 39.5 19.4 2.7	かつお 牛乳 鶏肉 のり 味噌	小松菜 人参 ほうれん草	大根 もやし ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 いももち	サラダ油 大豆油	
12(火)	MILK	食パン 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	788 34.8 28.0 3.0	鶏肉 牛乳 豚肉 大豆	パセリ 人参	キャベツ 玉葱 レモン コーン もやし きゅうり	パン じゃがいも はちみつ いちごジャム	マーガリン サラダ油	
13(水)	MILK	キャロットピラフ ハンバーグ・トマトソース 豆苗とツナノサラダ メロンゼリー	788 32.1 28.4 2.7	鶏肉 牛乳 豚肉 大豆 ツナ	豆苗 人参 トマト	マッシュルーム にんにく レモン 玉葱 大根 コーン 枝豆	米 ゼリー 砂糖	マヨネーズ サラダ油	
14(木)	MILK	ご飯 あじの香味焼き 具沢山すいとん汁 五目きんぴら ウエハース	800 34.7 24.2 2.6	鰯 大豆 牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ さつま揚げ	人参 パセリ	大根 ごぼう にんにく 生姜 枝豆 長ねぎ	米 里芋 すいとん 砂糖 ウエハース	ごま サラダ油 胡麻油	
15(金)	MILK	ドライカレーライス 人参サラダ もちもち紫芋	793 27.3 22.4 1.7	豚肉 牛乳 ツナ 大豆	ピーマン 人参 トマト	きゅうり セロリ にんにく 玉葱 コーン	米 大麦 砂糖 紫芋	サラダ油	
18(月)	MILK	キャベツとベーコンのスパゲティ 鶏肉のBBQソースがけ ビーンズポテトサラダ ヨーグルト	760 34.6 30.7 2.8	青えんどう豆 牛乳 鶏肉 大豆 ヨーグルト ひよこ豆 ベーコン レッドキドニー	人参 マッシュルーム にんにく	生姜 しめじ きゅうり 枝豆 キャベツ レン にんにく 玉葱 りんご	スパゲティ じゃがいも でん粉 砂糖	マヨネーズ マーガリン	
19(火)	MILK	静岡県の郷土料理 おざく ご飯 鶏肉のから揚げ おざく スタミナ和え	817 32.7 28.2 2.4	鶏肉 牛乳 豚肉 油揚げ	小松菜 人参	キャベツ 生姜 大根 長ねぎ にんにく もやし	米 里芋 でん粉 砂糖	ごま 大豆油 胡麻油	
20(水)	MILK	ご飯 野菜のいかチヂミ 家常豆腐 もやしナムル	826 30.3 30.0 2.0	いか 味噌 牛乳 大豆 生揚げ 豚肉	人参 にら	筍 にんにく 白菜 玉葱 もやし 椎茸 生姜	米 小麦粉 砂糖 でん粉	ごま 胡麻油 サラダ油	
21(木)	MILK	ルーローハン 小松菜ののり和え フルーツポンチ	814 28.4 21.2 1.5	豚肉 牛乳 大豆 のり 豚肉	小松菜 チンゲン菜	生姜 長ねぎ えのき茸 みかん 桃 パイン レモン	米 大麦 ゼリー 砂糖 だん粉	胡麻油 サラダ油	
22(金)	MILK	ご飯 鯖のごま焼き もずくのかきたま汁 いんげんとひき肉の炒め物	817 33.4 32.0 2.5	鶏肉 豆腐 牛乳 鯖 もずく 豚肉 卵	いんげん チンゲン菜 人参	玉葱 椎茸 生姜	米 春雨 でん粉	ごま サラダ油	
25(月)	MILK	ガパオライス フォー・ガー エスニック風サラダ	785 35.9 24.6 2.8	大豆 牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉	小松菜 人参	キャベツ きゅうり にんにく 玉葱 生姜	米 砂糖 クイツィオ	サラダ油	
26(火)	MILK	ご飯 豚肉のねぎ塩焼き 切干大根の味噌汁 キャベツと胡瓜の土佐和え 日向夏ゼリー	833 33.3 28.5 2.3	鶏肉 味噌 牛乳 豚肉 かつお節 油揚げ	人参 ほうれん草 ピーマン パプリカ	キャベツ きゅうり 切り干し大根 にんにく レモン 生姜 長ねぎ	米 じゃがいも ゼリー	胡麻油	
27(水)	MILK	ココア揚げパン ツナトマトペンネ ブロッコリーサラダ	811 27.8 26.3 2.8	大豆 牛乳 大豆 ツナ	小松菜 人参 パセリ トマト ブロッコリー	キャベツ マッシュルーム にんにく 玉葱 コーン	パン マカロニ 砂糖	大豆油 オリーブオイル サラダ油	
28(木)	MILK	ご飯 鯖のピリ辛焼き 肉じゃが 納豆和え	774 34.6 19.6 2.3	鯖 牛乳 納豆 豚肉	小松菜 人参	にんにく 玉葱 長ねぎ 生姜	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油	
29(金)	MILK	ハヤシライス ポパイサラダ アップルパイ	859 26.5 28.9 2.6	鶏肉 牛乳 大豆 のり	小松菜 トマト ほうれん草	にんにく 玉葱 えのき茸 マッシュルーム	米 大麦 パイ 砂糖 小麦粉 りんごジャム	マーガリン サラダ油	

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
北海道・山形
茨城
鶏肉 岩手
ベーコン ブラジル・
スペイン・日本
いか ベルー
鰯 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。

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、静岡県の『おざく』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！

5月5日の「端午(たんご)の節句」は、
子どもたちが元気に過ごせるよう成長を祝う日です。
「柏餅」は ”子孫繁栄”
「こいのぼり」は ”出世”や”成功”を象徴します。

	1カ月の平均値	栄養基準量
エネルギー	806kcal	830kcal
たんぱく質(※)	32.9g (16.3%)	(13~20%)
脂質(※)	25.7g (28.6%)	(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

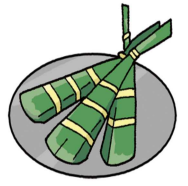
かしわもち

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。



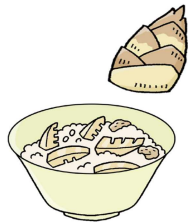
ちまき

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。



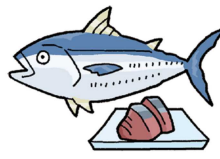
たけのこ料理

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。