



5がつよていこんだてひょう



令和8年度

※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。

四街道市立東部学校給食共同調理場

日付	こんだてめい			おもなざいりょう			えいようか					
	牛乳	主食	おかず	血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)		
<div style="border: 2px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">😊 こどものひ こんだて 😊</div> はるのみかくの「たけのごはん」や「かしわもち」がとうじょうします。												
1 (金)	牛乳	たけのごはん	かまぼこいそかてんぷら そうめんのすまし汁 かしわもち	ぎゅうにゅう とり とりにく かまぼこ なると	とうふ あぶらあげ わかめ こんぶ	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ	こめ おおむぎ そうめん さとう	あぶら かしわもち	618	23.2	20.4	2.6
7 (木)	牛乳	みそ タンタンどん	やきビーフン ごもくたまごスープ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく たまご	だいず みそ	にんじん たけのこ ねぎ キャベツ	たまねぎ もやし にら きくらげ でんぷん	さとう あぶら ごまあぶら ごま	697	32.3	22.2	2.4
8 (金)	牛乳	きなこ あげパン	イタリアンサラダ こめこのコーンシチュー ピンクグレープフルーツ	ぎゅうにゅう とり とりにく	いんげんまめ スキムミルク チーズ	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり	きゅうり コーン グリーンピース グレープフルーツ	さとう あぶら バター	676	26.1	27.2	2.4
11 (月)	牛乳	むぎ ごはん	ひきにくカレー こんにゃくサラダ ふラスク	ぎゅうにゅう とり とりにく	チーズ レンズまめ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ	しょうが にんにく きゅうり りんご	さとう あぶら バター マーガリン	690	23.4	20.2	2.2
12 (火)	牛乳	むぎ ごはん	さけのレモンじょうゆやき スタミナサラダ ピリからみそしる アセロラゼリー	ぎゅうにゅう さけ ふたにく とうふ	みそ	にんじん きゅうり にんにく えのきたけ にら	キャベツ ブロッコリー えのきたけ	さとう あぶら でんぷん ごまあぶら ゼリー	677	28.5	21.5	2.3
13 (水)	牛乳	むぎ ごはん	マーボー豆腐 だいがくいも やさいのナムル	ぎゅうにゅう ふたにく だいず とうふ	みそ	にんじん たまねぎ しょうが こまつな	にら にんにく もやし	さとう あぶら ごまあぶら	705	24.5	20.6	2.1
14 (木)	牛乳	けんちん うどん	いかフライ れんコーンあえ こめことにんじんのケーキ	ぎゅうにゅう とり とりにく	とうふ とうにゅう あぶらあげ	にんじん たけのこ ねぎ ごぼう れんこん キャベツ	うどん ごめこ さとう あぶら	ごまあぶら Igg グリーンピース	619	21.8	29.3	2.4
15 (金)	牛乳	ガーリック ライス	チキンサラダ まめまめポークシチュー ココアウエハース	ぎゅうにゅう とり とりにく ふたにく だいず	いんげんまめ ひよこまめ レンズまめ	にんじん マッシュルーム もやし にんにく	コーン パセリ きゅうり たまねぎ	さとう あぶら オリーブオイル ごまあぶら ごま	668	25.7	23.7	2.3
18 (月)	牛乳	きつね ごはん	あげごぼうのごまあえ とうふとやさいのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう とり とりにく とうふ あぶらあげ	みそ わかめ	にんじん ごぼう ねぎ だいこん	えだまめ オレンジ	さとう あぶら ごま	629	25.7	23.9	2.5
<div style="border: 2px solid green; padding: 2px; display: inline-block;">🌱 きょうどりょうり こんだて しずおかけん 🌱</div> よつかいどうしのすべてのがっこうで、こんげつどこかに「おざく」がとうじょうするよていです。												
19 (火)	牛乳	むぎ ごはん	ふたにくのしょうがやき なとつあえ おざく	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく なとつ	とうふ あぶらあげ かつおぶし	にんじん こまつな にんにく だいこん	しょうが ねぎ もやし	さとう あぶら ごまあぶら	665	28.4	22.7	2.3
20 (水)	牛乳	むぎ ごはん	ジャジャン豆腐 こまつなとハムのごまふうみあえ しゃりしゃりピーズ	ぎゅうにゅう ふたにく たまご	だいず あつあげ みそ	にんじん しいたけ こまつな キャベツ	たまねぎ ねぎ もやし	さとう あぶら ごまあぶら ごま	708	28.3	24.6	2.0
21 (木)	牛乳	ふた キムチどん	ブロッコリーのちゅうかサラダ フルーツあんぱん	ぎゅうにゅう ふたにく		にんじん にんにく たまねぎ もも パイナップル ブロッコリー	キャベツ たまねぎ もも パイナップル みかん	さとう あぶら ごまあぶら ごま ゼリー	659	21.4	17.8	1.4
22 (金)	牛乳	レモン トースト	にんじんサラダ カレーポークピーズ ひとくちぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ふたにく ツナ だいず	いんげんまめ	にんじん セロリ トマト きゅうり	たまねぎ グリーンピース	さとう あぶら ごまあぶら プリン	701	25.5	29.7	2.5
25 (月)	牛乳	むぎ ごはん	ハンバーグようふうソースかけ ポパイサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう とり とりにく ふたにく ベーコン	レンズまめ のり	にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ	エリンギ こまつな えのきたけ セロリ	さとう あぶら マカロニ さとう	641	22.2	20.6	1.9
26 (火)	牛乳	むぎ ごはん	あかうおのししょうゆやき あつあげのみそいため じゃがもちじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう あかうお とりにく あつあげ	みそ ヨーグルト	にんじん キャベツ だいこん ねぎ	しょうが ピーマン ごぼう こまつな	さとう あぶら でんぷん	667	27.6	16.6	1.9
27 (水)	牛乳	むぎ ごはん	げんきのでるレバー ワンタンスープ アロエիրいあおりんごゼリー	ぎゅうにゅう レバー ふたにく わかめ		にんじん たまねぎ こまつな	ピーマン しょうが しいたけ	さとう あぶら ごまあぶら ワンタン	691	22.5	16.3	2.2
28 (木)	牛乳	クリーム パンネ	タンドライチキン かぼちゃのサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とり とりにく ローズハム スキムミルク	チーズ ヨーグルト	にんじん にんにく マッシュルーム パセリ	たまねぎ しめじ ほうれんそう しょうが	さとう あぶら バター	662	28.4	26.5	2.3
29 (金)	牛乳	むぎ ごはん	とうふステーキちゅうかあんかけ はるさめサラダ かんこくふうにくじゃが	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ		にんじん しょうが キャベツ きゅうり	しいたけ にんにく たまねぎ ねぎ	さとう あぶら ごまあぶら ごま	665	23.0	18.7	1.9

*食材・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

*献立表に記載してある食品は主に使用している食品です。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。

ペーパーレス化にご協力ください。

1か月の平均値	669	25.5g	22.4g	2.2
3・4年生1回当たりの学校給食摂取基準	650	13~20%	20~30%	2.0未満

＜食材の予定産地情報＞

- 米: 四街道市
- 肉・魚類
豚肉: 山形県・茨城県
鶏肉: 岩手県・茨城県
- 青果類
小松菜: 千葉県・茨城県
大根: 八街市
きゅうり: 佐倉市
人参: 八街市・徳島県
ピーマン: 茨城県
にんにく: 香川県
しょうが: 高知県
にら: 茨城県
- エリンギ: 長野県
えのき: 長野県
しめじ: 長野県
チンゲンサイ: 千葉県・茨城県
玉ねぎ: 佐賀県・兵庫県
ごぼう: 青森県・群馬県
さつまいも: 四街道市
ねぎ: 千葉県・茨城県
- じゃがいも: 鹿児島県
さといも: 埼玉県・千葉県
かぼちゃ: ニュージーランド・韓国
もやし: 栃木県
れんこん: 茨城県
キャベツ: 千葉県・神奈川県
セロリ: 茨城県・千葉県
きくらげ: 四街道市
- オレンジ: オーストラリア・アメリカ
グレープフルーツ: アメリカ・南アフリカ



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

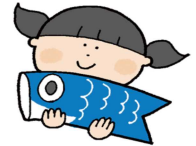
～行事食について知ろう～

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ましょう。



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

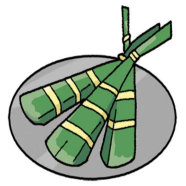
かしわもち

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。



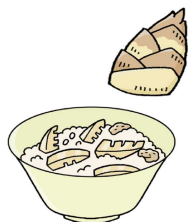
ちまき

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。



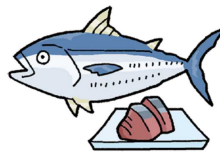
たけのこ料理

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。