

令和5年度

今月の千葉県産・白井市産の食材

5月 よていこんだてひょう

こんげつのもくひょう「マナーをまもってしよくじをしよう」

牛乳・こめ・ぶたにく
こまつな・かぶ・もやし

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

日 ようび	こんだてめい		おも からだ 主に体をつくる	おも からだ ちようし 主に体の調子を	おも 主にエネルギーの	熱量	たんぱ く質	脂質	食塩 相当量
	牛乳	しよく 主食・おかず・デザート	もとなる食品 （あか）	ととの 整えるもとなる食品 （みどり）	もとなる食品 （き）	kcal (小) (中)	g (小) (中)	g (小) (中)	g (小) (中)
1 月	○	むぎごはん チンゲンサイとベーコンのちゅうかスープ ぶたにくのキムチいため ごまたっがりごぼうサラダ	牛乳 ベーコン ぶたにく ハム	にんじん チンゲンサイ たけのこ ながねぎ きくらげ たまねぎ もやし いら しょうが ごぼう えだまめ	こめ おおむぎ ごまあぶら あぶら でんぷん マヨネーズ さとう ごま	659 821	26.8 31.8	23.1 26.3	2.4 2.8
2 火	○	★こどものひこんだて★ ごはん ぐだくさんすましじる とりにくのしょうがやき 白井市産こまつなのいそかあえ かしわもち	牛乳 ぶたにく かまぼこ とりにく とうふ のり	にんじん だいこん えのき ながねぎ しょうが にんにく こまつな もやし	こめ さとう かしわもち	618 719	30.0 34.8	12.6 13.6	2.0 2.3
8 月	○	ごはん なめこじる とうふハンバーグ ほうれんそうのわふうサラダ おちゃプリン	牛乳 あぶらあげ みそ とうふ とりにく のり	なめこ だいこん ながねぎ こまつな たまねぎ ほうれんそう えのき まっचा	こめ でんぷん さとう あぶら プリン	650 761	25.1 28.9	17.1 18.8	2.4 2.5
9 火	○	やさそば いかチリソースフライ れんこんとえだまめのあえもの レモンカスタードタルト	牛乳 ぶたにく いか	キャベツ にんじん もやし たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが れんこん えだまめ コーン	ちゅうかめん あぶら パンこ ドレッシング タルト	678 780	25.2 29.0	25.8 29.2	3.3 4.3
10 水	○	ごはん いもだんごじる いんげんとひきにくのいために ブロッコリーとコーンのわふうサラダ こんぶとまっचाのふりかけ	牛乳 とりにく ぶたにく あぶらあげ	しいたけ にんじん だいこん ごぼう こまつな ながねぎ さやいんげん たまねぎ しょうが ブロッコリー コーン	こめ いもだんご はるさめ あぶら ドレッシング ふりかけ	607 721	22.3 25.7	14.2 15.6	1.7 2.0
11 木	○	しよくパン トマトのABCスープ かつおコロッケ イタリアンサラダ いちごジャム	牛乳 ベーコン ツナ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト キャベツ パセリ きゅうり ピーマン	パン あぶら さとう しろいんげんまめ パンこ マカロニ じゃがいも ジャム ドレッシング	603 746	20.6 24.9	24.1 28.3	2.5 3.0
12 金	○	ごはん そうへいじる シルバーのてりやき しんじゃがいものそぼろに	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ シルバー	ごぼう にんじん こんにやく こまつな にんにく たまねぎ しょうが	こめ さといも じゃがいも あぶら さとう でんぷん	622 741	29.3 34.4	16.3 18.2	1.8 2.2
15 月	○	ごはん はつぼうさい むらさきいももち はるさめサラダ	牛乳 ぶたにく なると うずらたまご えび ハム	にんじん たけのこ しいたけ はくさい たまねぎ さやいんげん しょうが もやし きゅうり	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さつまいも むらさきいも ごま さとう はるさめ	678 784	25.3 29.2	19.6 21.1	1.7 2.0
☆ 給食費(4・5・6月分)の引き落とし日は6月12日です。通帳の残高と引き落とし金額をご確認ください。 ☆									
16 火	○	キャベツとベーコンのスパゲッティ ピザはるまき はなやさいサラダ むしケーキ	牛乳 ベーコン チーズ カニカマ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム エリンギ にんにく ピーマン トマト コーン ブロッコリー カリフラワー	スパゲッティ パター オリーブオイル こむぎこ さとう あぶら ケーキ	638 787	22.7 26.4	27.2 33.7	2.6 2.9
17 水	○	★かみかみこんだて★ ごはん のっぺいじる いわしのしょうがに きりぼしだいこんとツナのごまマヨサラダ みかんゼリー	牛乳 とりにく いわし ツナ	にんじん こんにやく ながねぎ こまつな きりぼしだいこん きゅうり しょうが	こめ さといも でんぷん さとう あぶら マヨネーズ ごま ゼリー	619 727	25.5 29.9	13.3 14.6	2.1 2.5
18 木	○	しよくパン コンソメスープ とりにくのパーベキューソース コーンサラダ タマゴプリン	牛乳 ぶたにく ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ パセリ ながねぎ にんにく しょうが りんご レモン ブロッコリー コーン	パン じゃがいも あぶら さとう プリン でんぷん ドレッシング	625 764	32.3 38.6	23.2 26.8	2.5 3.1
19 金	○	むぎごはん チキンカレー 白井市産あおなのソテー れいとうマンゴー	牛乳 とりにく ウインナー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース コーン こまつな マンゴー	こめ おおむぎ ルウ あぶら じゃがいも こめこ オリーブオイル	675 833	22.7 26.7	16.6 18.5	2.0 2.3
22 月	○	ごはん とうふとわかめのみそじる さばのたつたあげ ちくぜんに	牛乳 とうふ わかめ みそ さば とりにく	たまねぎ だいこん にんじん えのき たけのこ れんこん ごぼう こんにやく しいたけ さやいんげん	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう	670 802	29.1 34.2	20.7 23.8	2.4 2.9
23 火	○	◎セルフチリドック◎ コッパパン ミルクスープ ポークフランクチリソース さんしよくサラダ	牛乳 とりにく スキムミルク ウインナー	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう トマト にんにく キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも こめこ パター さとう ドレッシング	630 824	26.9 34.3	27.1 35.4	2.9 3.8
24 水	○	ごはん しんたまねぎとキャベツのみそじる さわらのさいきょうやき きりぼしだいこんのふくめに	牛乳 とうふ みそ さわら ぶたにく あぶらあげ	キャベツ ながねぎ たまねぎ にんじん きりぼしだいこん えだまめ	こめ あぶら さとう	601 717	28.4 33.5	15.6 17.4	1.6 1.9
25 木	○	ごはん パイタンスープ しゅうまい(2こ) もずくのチャプチェふう あんにんどうふ	牛乳 とりにく なると ぶたにく もずく	しいたけ にんじん はくさい いら しょうが たまねぎ ピーマン にんにく	こめ あぶら パンこ さとう ごまあぶら ごま あんにんどうふ こむぎこ	684 776	28.3 31.4	19.8 20.9	2.3 2.6
26 金	○	ごはん けんちんじる にくじゃがフライ 白井市産こまつなのなっとうあえ	牛乳 とりにく とうふ なっとう かつおがし ぎゅうにく	にんじん だいこん ごぼう はくさい こまつな たまねぎ	こめ じゃがいも パンこ あぶら	641 782	22.6 26.4	19.5 23.1	1.9 2.3
29 月	○	★きょうどりょうり〜ほっかいどう〜★ ごはん どさんこじる ささみのこうみあげ きんぴらごぼう	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ さつまあげ とりにく	もやし にんじん コーン えだまめ こんにやく こまつな にんにく ながねぎ しょうが ごぼう	こめ じゃがいも さとう バター あぶら ごま ごまあぶら でんぷん	699 832	32.2 37.7	19.9 22.4	2.1 2.5
30 火	○	ごはん さわにわん ぎんざけのしおやき キャベツとあつあげのしょうがみそいため	牛乳 とりにく ぎんざけ ぶたにく きぬあげ みそ	しいたけ にんじん ごぼう たけのこ キャベツ しょうが ピーマン	こめ さとう でんぷん ごまあぶら	622 738	29.0 33.8	20.1 22.6	2.0 2.4
31 水	○	ごはん ハヤシチュー クリスピーチキン ブロッコリーとコーンのサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく	にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリンピース ブロッコリー コーン	こめ パター ルウ じゃがいも ドレッシング なまクリーム	659 813	24.1 29.5	19.9 24.1	2.2 2.7

<保護者の方へ>

- ・使用する食材について相談がある場合は、学校または給食センターまでご連絡ください。
- ・予定献立表とアレルギー配合表(参考)、食材産地は市のHPでご覧いただけます。
- ・揚げ油は複数回使用するので、以前使用した食材のアレルギーを含む場合があります。
- ・学校生活や学校給食に関する取り組み方針を定めた「白井市公立小中学校における食物アレルギー対応の基本方針」を策定しています。詳しくは市のHPをご覧ください。
- ・「写真で見える給食」も掲載していますので右側のQRコードからご覧ください。



小学校平均値	644	26.4	19.8	2.2
小学校基準値	650	21.1~ 32.5	21.7~ 14.4	2.0 未滿
中学校平均値	773	31	22.7	2.7
中学校基準値	830	27.0~ 41.5	18.4~ 27.6	2.5 未滿

◎記載されている小学校の栄養価は中学年対象です。
◎都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。