

令和4年度

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」

今月の千葉県産・白井市産の食材

こめ・牛乳・ぶたにく・とりにく・ながねぎ・にら
こまつな・もやし・ちんげんさい・ほうれんそう
キャベツ・きゅうり・だいこん・ながねぎ・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）	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)
2月	○	★こどものひこんだて★ ごはん さわにわん さわらのさいきょうやき ツナとこまつなのごまあえ かしわもち	牛乳 ぶたにく かまぼこ さわら みそ ツナ	しいたけ にんじん ごぼう だいこん こまつな きゅうり かぼちゃ	こめ さとう あぶら ごま かしわもち	629 773	29.9 35.5	14.8 16.5	1.7 2.2
6金	○	ごはん とんじる ほっけスタミナやき しんじゃがいものそぼろに ももゼリー	牛乳 ぶたにく とうふ みそ しまほっけ とりにく	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん たまねぎ しょうが	こめ しんじゃがいも あぶら さとう でんぷん ゼリー	623 772	29.2 35.0	14.6 16.1	1.7 2.1
9月	○	ごもくごはん かまぼこのすましじる かつおコロッケ キャベツときゅうりのとさあえ	牛乳 あぶらあげ とりにく とうふ かつお かまぼこ	ごぼう たけのこ こんにゃく にんじん だいこん こまつな キャベツ きゅうり しょうが	こめ パンこ じゃがいも あぶら	630 784	22.5 26.6	21.5 24.4	2.8 3.3
10火	○	◎セルフチルドック◎ コッパン つぶつぶコーンポタージュ ポークフランクリンソース イタリアンサラダ	牛乳 スキムミルク ウインナー	たまねぎ にんじん コーン パセリ トマト にんにく キャベツ きゅうり ピーマン	パン なまクリーム さとう ドレッシング	634 831	24.9 32.1	28.2 36.7	2.9 3.8
11水	○	げんまいごはん わかめスープ ピビンバ(にくのいために ナムル) チーズ(中)	牛乳 とりにく とうふ たまご わかめ みそ ぶたにく チーズ(中)	たまねぎ にんじん にんにく しょうが こまつな もやし	こめ ごま ごまあぶら さとう	610 798	29.9 37.7	16.3 21.0	1.9 2.5
12木	○	ごはん しんたまねぎのみそしる とりにくのしおこうじやき きりぼしだいこんのふくめに アーモンドごさかな(中)	牛乳 ふ みそ とりにく ぶたにく あぶらあげ カタクチイワシ(中)	えのき たまねぎ にんにく にんじん きりぼしだいこん えだまめ	こめ じゃがいも ごまあぶら あぶら さとう アーモンド(中)	599 791	30.1 39.0	14.7 18.8	1.9 2.3
13金	○	ごはん ワンタンスープ チンジャオロース フルーツあえ わかめふりかけ	牛乳 ぶたにく とりにく わかめ	にんじん ちんげんさい もも もやし きくらげ たけのこ ピーマン しいたけ しょうが にんにく パイン みかん りんご	こめ こむぎこ あぶら でんぷん ごまあぶら ゼリー	603 753	23.6 27.8	13.2 14.4	1.7 2.0
16月	○	むぎごはん チキンカレー かみかみかいそうサラダ ヨーグルト	牛乳 とりにく しらす ヨーグルト かいそう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きりぼしだいこん えだまめ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ルウ こめこ ドレッシング	686 843	24.8 28.8	15.2 16.7	2.1 2.4
☆ 給食費(4・5月分)の引き落とし日は5月10日です。通帳の残高と引き落とし金額をご確認ください。 ☆									
17火	○	さんさいうどん ちくわのいそべてん こんさいごまマヨサラダ レモンカスターダルト	牛乳 ぶたにく なると あぶらあげ ちくわ あおさ ベーコン	わらび えのき たけのこ にんじん しいたけ ながねぎ こまつな れんこん ごぼう えだまめ	うどん さとう あぶら こむぎこ マヨネーズ さとう ごま ごまあぶら タルト	640 765	25.1 31.7	26.0 31.3	2.5 3.2
18水	○	ごはん ちんげんさいのちゅうかはるさめスープ やきぎょうざ なまあげのピリからいため なつみかんゼリー	牛乳 とりにく ぶたにく みそ きぬあげ	にんじん ちんげんさい はくさい たけのこ ながねぎ きくらげ キャベツ にんにく にら しょうが たまねぎ	こめ はるさめ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん ゼリー こむぎこ	655 811	22.3 26.6	19.3 22.0	1.7 2.0
19木	○	しよくパン チリコンカン マスタードチキン あおなのソテー キャラメルクリーム	牛乳 ぶたにく だいた みそ とうふ ひよこまめ ウインナー	にんにく しょうが たまねぎ トマト にんじん コーン こまつな	パン あぶら さとう オリーブオイル キャラメルクリーム	672 808	30.8 35.9	28.1 31.8	2.8 3.4
20金	○	ごはん のっぺいじる さばのごまみそだれ おほかサラダ	牛乳 とりにく さば みそ ハム かつおぶし	にんじん こんにゃく ながねぎ だいこん しょうが キャベツ もやし	こめ さといも でんぷん さとう ごま あぶら	666 836	29.2 35.0	20.0 22.9	2.1 2.4
23月	○	げんまいごはん なめこじる とりにくのてりやき ひじきのいりに とうにゅうプリン	牛乳 とうふ みそ とりにく ぶたにく ひじき さつまあげ	なめこ だいこん ながねぎ こまつな にんじん えだまめ こんにゃく	こめ さとう でんぷん あぶら とうにゅうプリン	688 840	30.1 35.7	18.7 20.3	2.0 2.4
24火	○	パンネミートソース あじフライ ブロッコリーのアーモンドあえ むしケーキ	牛乳 ぶたにく だいた あじ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ トマト パセリ ブロッコリー こまつな コーン	パン あぶら さとう アーモンド さとう むしケーキ	683 845	25.7 30.2	29.1 36.0	2.5 3.0
25水	○	げんまいごはん はっほうさい むらさきもちもち もやしのこうみソース あじつきごさかな(中)	牛乳 ぶたにく なると うずらのたまご カタクチイワシ(中)	にんじん たけのこ しいたけ はくさい たまねぎ しょうが こまつな もやし しょうが にんにく	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さつまいも むらさきもち ごま	706 873	22.0 28.7	18.4 20.1	1.7 2.2
26木	○	テーブルロール コンソメスープ ほうれんそうグラタン にんじんサラダ いちごジャム	牛乳 ウインナー チーズ ベーコン ホタテ ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ パセリ ほうれんそう コーン きゅうり	パン じゃがいも あぶら バター ごま ジャム さとう	599 761	23.2 29.2	23.8 29.2	2.5 3.2
27金	○	ごはん にらとたまごのみそしる ハンバーグおろしソース きんぴらごぼう やさいとくだものゼリー	牛乳 とりにく とうふ たまご みそ ぶたにく さつまあげ	にら にんじん たまねぎ えのき だいこん にんにく しょうが ごぼう こんにゃく えだまめ オレンジ りんご	こめ さとう でんぷん ごま あぶら ゼリー	674 844	28.3 34.4	18.4 21.3	2.1 2.6
30月	○	ごはん マーボーどうふ えびしゅうまい(2こ) パンパンジーサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく だいたみそ えび とりにく たら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ながねぎ にら たけのこ しいたけ もやし きゅうり	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら こむぎこ ごま	710 859	29.6 34.1	22.3 24.3	2.5 2.8
31火	○	ごはん にくじゃが ぎんざけのしおやき ほうれんそうのわふうサラダ	牛乳 ぶたにく ぎんざけ のり	たまねぎ こんにゃく えだまめ にんじん ほうれんそう えのき	こめ あぶら さとう じゃがいも	664 827	29.9 35.6	19.4 21.8	1.8 2.2

<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ゲン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	651	26.9	20.1	2.2
小学校基準値	650	21.1~ 32.5	21.7~ 14.4	2.0 未満
中学校平均値	811	32.6	23.5	2.6
中学校基準値	830	27.0~ 41.5	18.4~ 27.6	2.5 未満

◎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。