

# 5 月 献 立 表

令和6年度  
我孫子市立我孫子中学校

日	曜日	献立名		おもな材料とその働き						栄養量				
				体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 mg	脂質 mg		
				魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 黒物、きのこ	穀類・いも類 砂糖	油脂類 種類					
牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	エネルギー mg	たんぱく質 mg	脂質 mg		
お米は毎回「我孫子産のコシヒカリ」														
1	水	○	子ぎつねご飯	じゃが芋の南蛮煮 豆腐の味噌汁	オレンジ	鶏肉 油揚げ 豚肉 生揚げ みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん いんげん こまつな	しょうが 枝豆 玉葱 ごぼう 干し椎茸 ねぎ オレンジ	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 ごま	809 482	36.5 5.0	25.3 3.4
2	木	○	【端午の節句献立】 たけのこご飯	かつおカツ 野菜のごま酢和え 大根の味噌汁	柏もち	鶏肉 油揚げ かつおカツ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たけのこ もやし キャベツ だいこん ねぎ	米 麦 砂糖 柏もち	油 ごま	792 514	31.3 14.6	23.4 3.4
7	火	○	親子丼	キャベツの味噌汁 煮干し	黒糖 アーモンド	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 のり 煮干し	にんじん 糸みつば こまつな	玉葱 干し椎茸 キャベツ えのき茸 ねぎ	米 麦 砂糖 黒砂糖 片栗粉	アーモンド	783 456	37.4 4.8	24.0 2.8
8	水	○	ご飯	じゃが芋とレバーの揚げ煮 キャベツの塩昆布和え にらたま汁 じゃこナッツ	オレンジ	豚レバー 豚肉 豆腐 卵	牛乳 塩昆布 煮干し	にんじん にら	枝豆 きゅうり キャベツ 玉葱 オレンジ	米 麦 じゃが芋 片栗粉 こんにゃく 砂糖	油 ごま アーモンド	796 446	33.8 8.2	25.1 2.2
9	木	○	【3年生古都体験学習1日目】 ピザトースト	ペッパービーンズ キャベツとポテトのスープ	バナナ	鶏肉 ひよこまめ 豚肉	牛乳 チーズ	ピーマン トマト缶 こまつな	玉葱 マツタケ コーン にんにく キャベツ セロリ しょうが バナナ	パン 片栗粉 じゃが芋	油	776 449	33.7 2.2	24.5 3.0
10	金	○	【3年生古都体験学習2日目】 ご飯	さばのソース煮 野菜のお浸し お講汁	河内晩柑	さば 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが もやし キャベツ だいこん ねぎ 河内晩柑	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	ごま	822 416	33.1 3.9	31.0 2.7
13	月	○	【3年生振替休日】 けんちんうどん	小あじの南蛮漬け チーズ	スイート ポテトパイ	鶏肉 油揚げ 豚肉 卵	牛乳 チーズ 練乳	にんじん こまつな ピーマン	干し椎茸 だいこん ごぼう ねぎ 玉葱 りんご缶	うどん 干し椎茸 片栗粉 片栗粉 パイ皮 さつま芋	油 ごま バター	842 462	39.6 2.9	36.5 4.3
14	火	○	ご飯 青菜ふりかけ	揚げ豆腐の肉みそかけ 小松菜とハムの和え物 むらくも汁	甘夏	かつお節 豆腐 豚肉 大豆 みそ ハム 鶏肉 卵	牛乳 わかめ じゃこ	こまつな にんじん	ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ えのき茸 甘夏みかん	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま 油	772 457	32.7 4.5	26.3 3.1
15	水	○	ご飯	タラのねぎソースかけ 小松菜のからし和え 豚汁 チーズ	パイナップル	たら ハム かまぼこ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	にんにく りんご しょうが きゃべつ もやし ごぼう ねぎ 干し椎茸 だいこん パイナップル	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油	777 462	36.0 3.5	20.4 2.9
16	木	○	豆腐のうま煮丼 我孫子産野菜	ポテトみそサラダ じゃこナッツ	青うめゼリー	豆腐 肉 うずら卵 ツナ みそ	牛乳 煮干し	にんじん チンゲン菜	玉葱 干し椎茸 しめじ にんにく しょうが ねぎ きゅうり コーン	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ゼリー	油 アーモンド	773 412	33.3 4.7	22.2 2.8
17	金	○	ポーク カレーライス 我孫子産野菜	福神漬け 水菜とじゃこのサラダ 煮干し 我孫子産野菜	オレンジ	豚肉 油揚げ	牛乳 チーズ じゃこ 煮干し	にんじん 水菜	玉葱 しょうが にんにく 大根 キャベツ オレンジ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター ごま	841 453	30.8 3.6	27.7 3.3
20	月	○	キムタクご飯	ししゃもの磯部揚げ 切干大根のはりはり漬け チンゲン菜と豆腐のスープ	ブルーベリー	豚肉 豆腐 鶏肉 豆腐	牛乳 じゃこ 青のり 菜わかめ	にんじん チンゲン菜	はくさい 大根 ねぎ 切干だいこん きゅうり しょうが 干し椎茸 コーン ブルーベリー	米 麦 砂糖 片栗粉 砂糖	油 ごま	806 523	30.7 3.0	25.9 3.9
21	火	○	ご飯	鱈の西京焼き 野菜の五目炒め じゃが芋の味噌汁	ヨーグルト	さわら みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん こまつな	しょうが キャベツ 玉葱 たけのこ ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	油	798 430	37.9 3.1	21.7 2.7
22	水	○	ツナピラフ 我孫子産野菜	キャベツとかぶのスープ じゃこナッツ 我孫子産野菜	ストロベリー ケーキ	ツナ 豚肉 いんげん豆 卵	牛乳 煮干し ヨーグルト	にんじん パプリカ かぶ(葉)	マツタケ 玉葱 コーン 枝豆 キャベツ かぶ いちご	米 小麦粉 砂糖	油 アーモンド バター	787 390	27.8 2.5	26.5 3.1
23	木	○	ご飯 じゃこふりかけ	家常豆腐 もずくのすまし汁	河内晩柑	かつお節 豚肉 生揚げ みそ 豆腐 なると	牛乳 じゃこ 塩昆布 もずく	にんじん こまつな	しょうが キャベツ たけのこ 干し椎茸 ねぎ にんにく 玉葱 河内晩柑	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま 油	787 618	37.7 5.1	26.4 3.6
24	金	○	ご飯 我孫子産野菜	五目卵焼き 切干大根の炒め煮 白菜の味噌汁	バナナ	卵 豚肉 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こねぎ こまつな	玉葱 干し椎茸 切干だいこん はくさい えのき茸 ねぎ バナナ	米 麦 砂糖 こんにゃく	油	792 413	31.9 4.0	24.4 3.0
27	月	○	【2年生自然体験学習2日目】 セルフ ハンバーガー	ハンバーグ チーズ 茹でキャベツ トマトとポテトのスープ	グレープ フルーツ	豚肉 豆乳 大豆 卵 ペーパー ベーコン いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶	玉葱 マツタケ キャベツ にんにく グレープフルーツ	パン 片栗粉 じゃが芋 砂糖	油	834 599	37.7 6.7	33.4 4.3
28	火	○	【2年生自然体験学習3日目】 ご飯	さばの豆板醤焼き 鶏と野菜のごま煮 チンゲン菜の味噌汁	オレンジ	さば 鶏肉 生揚げ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん いんげん チンゲン菜 こまつな	ねぎ にんにく しょうが ごぼう だいこん えのき茸 オレンジ	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 ごま	827 478	41.2 5.0	25.7 3.3
29	水	○	【2年生振替休日】 チキンクリーム スパゲティ	ごまドレサラダ じゃこナッツ	シナモン ポテト	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳 クリーム チーズ 煮干し	にんじん パプリカ ピーマン	玉葱 しめじ エリンギ コーン キャベツ きゅうり	スパゲッティ 米粉 砂糖 さつま芋	油 バター ごま アーモンド	803 442	31.4 2.6	29.1 2.3
30	木	○	ご飯	納豆 すき焼き風煮 大根の味噌汁	パイナップル	納豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	はくさい ねぎ 干し椎茸 だいこん えのき茸 パイナップル	米 麦 しらたき 砂糖	油	802 498	37.2 5.1	23.7 2.9
31	金	○	ご飯 海苔の佃煮 我孫子産野菜	メヒカリのから揚げ 卵と野菜の炒め物 さつま芋の味噌汁	ミニみかん ゼリー	卵 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 海苔 メヒカリ わかめ	にんじん こまつな	しめじ 玉葱 キャベツ しょうが	米 片栗粉 小麦粉 さつま芋 ゼリー	油	813 646	30.3 6.6	25.8 2.6

☆仕入れの都合で、献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。

【ご家庭にお願い】 給食への異物混入を防いで衛生的に食事をするためにも、各自のランチクロスを使用します。毎回清潔なものをご用意ください。また、手を洗った後の手拭き用のハンカチなどの持参にもご協力ください。

### 端午の節句

端午の節句は、男の子の成長を祝う行事です。こいのぼりや、武者人形を飾ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにとの願いが込められています。ちまきは、古代中国から伝わったものです。

### 配せん 正しい置き方をしていますか？

これを参考に自分の配せんをチェックしてみよう。正しい配せんはスムーズに食事をするための第一歩です。

### 食中毒予防のために！ 食事の前と後には手を洗おう

手はいろいろなものを触るので、食中毒の原因となる細菌やウイルスがつくことがあります。その手で食材や食器などに触ると、細菌やウイルスが体内に入り、食中毒を引き起こしてしまいかも知れません。手洗いは、簡単にできる効果的な予防方法です。食事の前と後には、石けんを使って必ず手を洗いましょう。

1か月の平均値	文部科学省 基準栄養価	
	たんぱく質、脂質はエネルギーに対する割合(%)	エネルギーに対する割合(%)
802	34.4	26.1
478	17.2%	29.4%
830	13~20 %	20~30 %
450	4.0	2.5g未満