



# 5月給食予定献立表

令和 5年 4月 28日  
我孫子市立湖北台中学校

今月の給食目標；朝食の大切さを考えよう。（朝食は1日のスタートとなる大事な栄養源です。どんな朝食が体にいいでしょうか？考えてみましょう。）

日付・曜	献立名			血や肉・骨になる		体の調子を整える		体温や力になる		栄養価			
	牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	①魚・肉	②牛乳	③緑黄色	④その他の	⑤穀類	⑥油脂	主な栄養		成長期に必要な
					卵・大豆	小魚・海藻	野菜	野菜・果物	芋・砂糖	油脂	カルシウム	鉄	
1月	○	ご飯 手作り青菜ふりかけ	新じゃがのそぼろ煮 かぶのみそ汁	グレープフルーツ	かつお節 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ちりめん じゃこ	小松菜 人参 さやいんげん	玉ねぎ かぶ えのきだけ ねぎ グレープフルーツ	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	791 kcal 27.8 g 24.3 g 2.7 g	413 mg 4.3 mg
2火	○	ちらしずし	魚型かまぼこのいそべ揚げ すまし汁 煮干し	柏もち	油揚げ 桜でんぶ 豆乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 卵	牛乳 のり あおのり 煮干し	人参 さやいんげん 小松菜	ごぼう たけのこ れんこん ねぎ かんぴょう 大根 干し椎茸	米 砂糖 砂糖 片栗粉 かしわもち	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	759 kcal 30.1 g 21.9 g 3.3 g	494 mg 3.7 mg
8月	○	山菜おこわ	千草焼き 小松菜ののり和え じゃがいもと玉葱のみそ汁	河内晩柑	鶏肉 油揚げ 卵 かつお節	牛乳 のり わかめ	人参 こねぎ 小松菜	山菜 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ もやし ねぎ 河内晩柑	米 もち米 砂糖 じゃがいも	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	750 kcal 32.6 g 25.7 g 3.4 g	452 mg 5.1 mg
9火	○	アーモンド トースト	ポトフ アスパラのごまヨササラダ 煮干し	オレンジ	豚肉 ウィンナー ベーコン 白いんげん豆 ハム	牛乳 煮干し	人参 パセリ アスパラ	かぶ キャベツ 玉ねぎ セロリー コーン きゅうり オレンジ	食パン 砂糖 じゃがいも	マーガリン アーモンド ごま マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	744 kcal 30.4 g 33.1 g 3.1 g	437 mg 3.2 mg
10水	○	焼肉チャーハン	手作り春巻き チンゲン菜と豆腐のスープ	ヨーグルト	豚肉 かまぼこ 卵 鶏肉 なると 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン 青梗菜	にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸 たけのこ えのきだけ	米 麦 砂糖 春雨 春巻きの皮 片栗粉 薄力粉	油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	787 kcal 34.8 g 25.5 g 3.2 g	434 mg 6.5 mg
11木	○	箸の日献立 ご飯	ホキのきのこマヨネーズ焼き 野菜のアーモンド和え お講汁	河内晩柑	ホキ 油揚げ 豆腐	牛乳	小松菜 人参	えのきだけ しめじ 玉ねぎ キャベツ もやし 大根 ねぎ 河内晩柑	米 麦 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ アーモンド ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	740 kcal 32.0 g 24.7 g 2.2 g	436 mg 4.4 mg
12金	○	コスタリカライス	ひじきとキャベツのサラダ 小松菜とコーンのスープ	ココアナッツ	鶏肉 大豆 ハム ベーコン	牛乳 ひじき	人参 ピーマン 赤ピーマン トマト 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	米 麦 砂糖	バター 油 ごま かぶナッツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	819 kcal 34.7 g 27.9 g 3.6 g	410 mg 6.5 mg
15月	○	ご飯	さばの香り焼き 野菜のごま和え けんちん汁	冷凍みかん	さば 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ もやし キャベツ ごぼう 大根 ねぎ 冷凍みかん	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	793 kcal 30.8 g 29.6 g 1.9 g	390 mg 3.6 mg
16火	○	チキンライス	シーチキンオムレツ 野菜スープ	ブルーベリー ゼリー	鶏肉 ツナ 卵 豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ	米 麦 ゼリー	バター 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	778 kcal 33.8 g 25.5 g 3.3 g	394 mg 4.5 mg
17水	○	グリーンピースご飯	ハタハタのカレー揚げ かまぼこと野菜の和え物 豚汁	オレンジ	豆乳 かまぼこ 豚肉 豆腐	牛乳 ハタハタ	人参 小松菜	グリーンピース ねぎ キャベツ きゅうり もやし ごぼう 大根 オレンジ	米 麦 片栗粉 じゃがいも こんにゃく	ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	751 kcal 28.5 g 24.2 g 3.3 g	505 mg 3.5 mg
18木	○	ご飯	豆腐とえびのチリ煮 コーン卵スープ	グレープフルーツ	豆腐 えび 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	人参 青梗菜 小松菜	干し椎茸 ねぎ にんにく 玉ねぎ コーン 生姜 グレープフルーツ	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま油 油 ねりごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	760 kcal 35.7 g 21.6 g 3.7 g	482 mg 4.0 mg
19金	○	チキン カレーライス	コールスローサラダ 煮干しカシューナッツ	パイナップル	鶏肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ 煮干し	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく りんご キャベツ コーン きゅうり パイナップル	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖	油 バター かぶナッツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	784 kcal 28.6 g 23.1 g 3.3 g	408 mg 2.9 mg
22月	○	ご飯	ししゃものごま揚げ じゃがいもときゅうりの和え物 キャベツと玉葱のみそ汁	甘夏	ハム 油揚げ 豆腐	牛乳 ししゃも わかめ	小松菜	きゅうり もやし キャベツ 玉ねぎ えのきだけ 甘夏	米 麦 米粉 じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	801 kcal 33.9 g 27.7 g 2.6 g	627 mg 4.7 mg
23火	○	黒糖パン	ポークビーンズ わかめサラダ	バナナ	大豆 ベーコン 豚肉 ツナ	牛乳 粉チーズ わかめ	人参	玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり バナナ	パン じゃがいも 砂糖	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	802 kcal 35.9 g 25.1 g 3.3 g	455 mg 4.2 mg
24水	○	かき揚げ丼	きゅうりの変わり漬け なめこのみそ汁	ひとくち みかんゼリー	大豆 卵 あさり いか えび 豆腐	牛乳 干しえび	人参 みつば 小松菜	玉ねぎ きゅうり 大根 なめこ ねぎ	米 麦 薄力粉 米粉 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	799 kcal 29.6 g 22.0 g 3.3 g	449 mg 9.1 mg
25木	○	ツナカレーピラフ	スペイン風オムレツ キャベツのスープ 煮干し	オレンジ	ツナ あさり 卵 白いんげ ん豆 ベーコン ウィンナー	牛乳 チーズ 煮干し	人参 ピーマン パセリ 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム コーン キャベツ オレンジ	米 麦 じゃがいも	油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	774 kcal 32.7 g 27.6 g 3.8 g	463 mg 5.6 mg
26金	○	我孫子産野菜の日 ご飯	かつおとじゃがいものみそがらめ にらたま汁 林さんちのそら豆	グレープフルーツ	かつお 大豆 豚肉 卵 豆腐	牛乳	人参 にら	生姜 もやし ねぎ そら豆 グレープフルーツ	米 麦 片栗粉 じゃがいも 砂糖	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	799 kcal 39.7 g 20.3 g 2.8 g	354 mg 4.5 mg
29月	○	パンネ ミートソース	ツナサラダ	米粉のオレンジ ケーキ	牛肉 豚肉 鶏レバー ツナ 卵	牛乳 粉チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく セロリー しめじ キャベツ きゅうり もやし	パンネ 米粉 砂糖	油 ごま マーガリン アーモンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	840 kcal 33.1 g 34.8 g 1.9 g	412 mg 3.4 mg
30火	○	豚キムチ丼	和風サラダ 春雨スープ	ヨーグルト	豚肉 かにかまぼこ なると	牛乳 ヨーグルト	人参 にら 青梗菜	大豆もやし 玉ねぎ ねぎ たけのこ にんにく キャベツ きゅうり もやし えのきだけ 生姜	米 麦 片栗粉 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	749 kcal 32.5 g 18.0 g 4.3 g	457 mg 2.6 mg
31水	○	ご飯	納豆 ふた肉と野菜のうま煮 大根のみそ汁 煮干しアーモンド	冷凍みかん	納豆 豚肉 生揚げ 油揚げ	牛乳 わかめ 煮干し	人参 いんげん 小松菜	生姜 たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸 大根 えのきだけ ねぎ 冷凍みかん	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 片栗粉	油 アーモンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	821 kcal 35.9 g 23.6 g 2.6 g	527 mg 5.6 mg

## 地産地消推進!!

我孫子市では、地産地消を推進しています。給食のお米は、1年を通じて我孫子市でとれたコシヒカリを使用しています。

また、湖北台中学校では、近隣農家と直接契約をして、新鮮な野菜を届けていただいています。5月は空豆を届けていただく予定です。あしたば学級が空豆のさやむきをお手伝いしてくれます。

農産物以外にも、卵や魚、のりなど、千葉県でとれた食べ物を積極的に取り入れています。



エネルギー	782 kcal	たんぱく質	32.7 g	脂質	25.3 g	食塩相当量	3.1 g	450 mg	4.6 mg
エネルギー	830 kcal	たんぱく質	13~20 %	脂質	20~30 %	食塩相当量	2.5 以下	450 mg	4.5 mg