



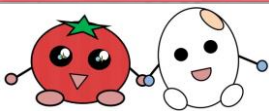
5月給食予定献立表

令和6年4月30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	牛乳	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					
		主食	主菜・副菜	デザート	①魚・肉 卵・大豆 蛋白質	②牛乳 小魚・海藻 無機質	③緑黄色 野菜 カロテン	④その他の 野菜・果物 ビタミンC	⑤穀類 芋・砂糖 炭水化物	⑥油脂 油・種実 脂質	主な栄養		成長期に大切な 栄養			
											エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄
1水	○	ひじきご飯	擬製豆腐 もやしのナムル 具だくさんみそ汁	マスカットゼリー	鶏肉 油揚げ 豆腐 卵 生揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	人参 いんげん 小松菜	ねぎ もやし 大根 しめじ	米 麦 砂糖 じゃが芋 ゼリー	ごま 油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	802 kcal 33.3 g 27.1 g 3.7 g	521 mg	9.8 mg		
2木	○	こどもの日献立 ちらし寿司	魚型かまぼこのいそべ揚げ すまし汁 煮干し	かしわもち	油揚げ 卵 桜でんぶ かまぼこ 豆腐 鶏肉 豆腐	牛乳 のり あおのり 煮干し	人参 いんげん 小松菜	ごぼう 干瓢 筍 干し椎茸 蓮根 大根 ねぎ	米 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	778 kcal 30.1 g 20.8 g 3.4 g	542 mg	5.3 mg		
7火	○	ご飯	納豆 新じゃがいもの揚げ煮 かぶのみそ汁	グレープフルーツ	納豆 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ かぶ えのきたけ ねぎ グレープフルーツ	米 麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	805 kcal 30.8 g 25.4 g 2.5 g	386 mg	4.7 mg		
8水	○	ご飯	豆腐とえびのチリ煮 大豆もやしのナムル コーン卵スープ	オレンジ	豆腐 えび みそ 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	人参 青梗菜 小松菜	干し椎茸 ねぎ 生姜 にんにく 大豆もやし 玉ねぎ コーン オレンジ	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま油 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	760 kcal 36.5 g 22.5 g 4.0 g	508 mg	4.5 mg		
9木	○	パンネ ミートソース	アスパラサラダ	おからマフィン	牛肉 豚肉 鶏レバー ハム 卵	牛乳 粉チーズ	人参 トマト アスパラガ ス	玉ねぎ にんにく セロリー しめじ キャベツ コーン きゅうり レモン	パンネ 砂糖 薄力粉 チョコレート	油 マーガリン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	818 kcal 32.4 g 31.3 g 2.3 g	413 mg	3.4 mg		
10金	○	箸の日献立 グリーンピースご飯	ししゃものカレー揚げ かにかまと野菜の和え物 さつま汁	甘夏	豆乳 かにかまぼこ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも	人参 小松菜	グリーンピース キャベツ きゅうり もやし ごぼう 大根 ねぎ 甘夏	米 片栗粉 さつま芋 こんにゃく	ごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	753 kcal 32.3 g 21.7 g 3.4 g	558 mg	4.1 mg		
13月	○	我孫子産野菜の日 焼肉チャーハン	手づくり春巻き 青梗菜と豆腐のスープ	ヨーグルト	豚肉 かまぼこ 卵 豚肉 鶏肉 なると 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン にら 青梗菜	にんにく 生姜 ねぎ 干し椎茸 筍 もやし えのきたけ	米 麦 砂糖 春巻きの皮 春雨 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	775 kcal 33.2 g 24.3 g 3.0 g	554 mg	6.7 mg		
14火	○	我孫子産野菜の日 ご飯	さばの香り焼き 野菜のアーモンド和え お講汁 ゆでそら豆	美生柑	さば 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ キャベツ もやし 大根 ねぎ 空豆 美生柑	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 アーモンド ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	806 kcal 32.1 g 32.6 g 2.3 g	416 mg	4.6 mg		
15水	○	きなこ揚げパン	ミネストローネ ごまドレサラダ	グレープフルーツ	きな粉 ベーコン ウィンナー 豚肉	牛乳 粉チーズ	人参 トマト	玉ねぎ セロリー にんにく もやし キャベツ きゅうり グレープフルーツ	パン 砂糖 マカロニ じゃが芋	油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	789 kcal 30.0 g 29.1 g 3.1 g	373 mg	2.6 mg		
16木	○	チキン カレーライス	こんぶサラダ 煮干しアーモンド	オレンジ	鶏肉 みそ ハム	牛乳 粉チーズ こんぶ 煮干し	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく りんご キャベツ もやし きゅうり オレンジ	米 麦 じゃが芋 薄力粉 砂糖	油 バター ごま アー モンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	7890 kcal 30.9 g 24.9 g 3.5 g	441 mg	3.2 mg		
17金	○	かき揚げ丼	野菜の塩こんぶ和え なめこのみそ汁	ひとくち みかんゼリー	大豆 あさり いか えび 卵 豆腐 みそ	牛乳 干しえび 塩昆布	人参 みつば 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり たくあん 大根 なめこ ねぎ	米 麦 薄力粉 米粉 砂糖 ゼリー	油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	806 kcal 29.8 g 20.9 g 2.8 g	443 mg	9.8 mg		
20月	○	山菜おこわ	干草焼き 小松菜ののり和え じゃがいものみそ汁	グレープフルーツ	鶏肉 油揚げ 卵 かつお節 みそ	牛乳 のり わかめ	人参 こねぎ 小松菜	山菜 干し椎茸 玉ねぎ 筍 もやし ねぎ グレープフルーツ	米 もち米 砂糖 じゃが芋	ごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	754 kcal 32.6 g 25.3 g 3.3 g	450 mg	5.2 mg		
21火	○	豚キムチ丼	じゃこサラダ 春雨スープ	バナナ	豚肉 油揚げ なると	牛乳 ちりめん じゃこ	にら 人参 青梗菜	大豆もやし 筍 玉ねぎ ねぎ 生姜 にんにく きゅうり 大根 キャベツ もやし えのきたけ バナナ	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	752 kcal 31.7 g 19.6 g 4.2 g	363 mg	2.9 mg		
22水	○	ハニートースト	ポトフ もやしのカレーサラダ 煮干し	オレンジ	豚肉 ウィンナー ベーコン いんげん豆 ハム	牛乳 煮干し	人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ セロリー もやし きゅうり オレンジ	パン はちみつ じゃが芋 砂糖	マーガリン 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	818 kcal 32.8 g 29.7 g 3.3 g	404 mg	2.7 mg		
23木	○	ご飯	たらのきのごまヨネーズ焼 野菜のごま和え 豚汁	きな粉大豆	たら 豚肉 豆腐 みそ 大豆 きな粉	牛乳	小松菜 人参	えのきたけ しめじ まいたけ 玉ねぎ もやし キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	マヨネーズ ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	762 kcal 34.2 g 26.1 g 2.1 g	407 mg	4.3 mg		
24金	○	コスタリカライス	ひじきのごまネーズ和え わかめスープ	美生柑	鶏肉 大豆 ハム ベーコン	牛乳 ひじき わかめ	人参 ピーマン 赤ピーマン トマト 小松菜	玉ねぎ ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン もやし えのきたけ 美生柑	米 麦 砂糖	バター 油 ごま マヨネーズ ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	759 kcal 31.9 g 25.3 g 3.6 g	374 mg	4.8 mg		
27月	○	我孫子産野菜の日 わかめご飯	しいらのゆかりパン粉焼き ひじきの五目煮 けんちん汁	ヨーグルト	しいら 大豆 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ 粉チーズ ひじき ヨーグルト	人参 いんげん 小松菜	筍 ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 パン粉 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	マヨネーズ 油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	806 kcal 38.7 g 26.7 g 3.5 g	489 mg	3.8 mg		
28火	○	ご飯	かつおとじゃがいもの味噌がらめ にらたま汁 煮干しアーモンド	グレープフルーツ	かつお 大豆 みそ 豚肉 卵 豆腐	牛乳 煮干し	人参 にら	生姜 もやし ねぎ グレープフルーツ	米 麦 片栗粉 じゃが芋 砂糖	油 ごま アーモンド	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	805 kcal 39.4 g 22.1 g 2.6 g	421 mg	4.4 mg		
29水	○	チキンライス	ツナオムレツ 野菜スープ	サワーゼリー	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	751 kcal 32.9 g 25.7 g 3.1 g	445 mg	2.7 mg		
30木	○	ご飯 手作りツナふりかけ	親子煮 大根のみそ汁	美生柑	ツナ 鶏肉 卵 生揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ 大根 えのきたけ ねぎ 美生柑	米 麦 砂糖 じゃが芋	ごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	825 kcal 37.2 g 27.5 g 2.6 g	471 mg	4.8 mg		
31金	○	セサミトースト	ポークビーンズ コールスローサラダ	オレンジ	大豆 ベーコン 豚肉	牛乳 粉チーズ	人参	玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり レモン オレンジ	パン 砂糖 じゃが芋	マーガリン ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	849 kcal 34.0 g 33.4 g 3.2 g	432 mg	3.2 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	790 kcal	たんぱく質	33.2 g	脂質	25.8 g	食塩相当量	3.1 g	449 mg	4.7 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