



令和6年 5月

学校給食予定献立表



野田市立北部中学校

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギーたんぱく質脂質塩分	備考 「はし」は毎日持ってきましょう。	
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	水	ご飯				米		861kcal 17.7% 31.8% 3.4g	はし 紙スプーン	
		牛乳		牛乳						
		干草焼き	鶏肉 卵	ひじき	にんじん	たまねぎ しいたけ	砂糖 片栗粉			油
		和風ポテトサラダ	まぐろ 大豆		にんじん	きゅうり	じゃが芋			油
		小松菜の味噌汁	豆腐 油揚げ		にんじん 小松菜	えのきたけ				
		抹茶ミルクゼリー	ゼラチン	寒天 牛乳 スキムミルク			砂糖			クリーム
		彩りご飯			しそ のざわな	きゅうり	米			ごま
2	木	牛乳		牛乳				832kcal 15.5% 24.4% 3g	はし	
		カツオカツ	かつお				油			
		小松菜のいそマヨサラダ		のり	小松菜 にんじん	もやし コーン				ノンエッグマヨネーズ
		若竹汁	鶏肉 豆腐	わかめ		たけのこ えのきたけ				
		ミニかしわ餅								柏餅
		きなこ揚げパン	きなこ				パン 砂糖			油
		牛乳		牛乳						
7	火	ポークビーンズ	豚肉 ベーコン 大豆	スキムミルク	にんじん トマト	セロリー たまねぎ マッシュルーム	じゃが芋 砂糖	油	821kcal 17.1% 34.4% 3.6g	はし スプーン
		じゃこ入りサラダ		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	砂糖	ごま ごま油		
		河内晩柑				河内晩柑				
		ナッツ&カレー粉ライス					米	アーモンド		
8	水	牛乳		牛乳				857kcal 13.7% 30.5% 1.9g	はし スプーン	
		えびホワイトソース	鶏肉 大豆 えび	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	小麦粉			油 バター クリーム
		アスパラ入りグリーンサラダ	ベーコン		グリーンアスパカス	キャベツ きゅうり	砂糖			油
		すりおろしりんごゼリー				りんご レモン	砂糖			
		ご飯					米			
9	木	牛乳		牛乳				851kcal 14.5% 27.1% 2.6g	はし スプーン	
		酢豚	豚肉 生揚げ		にんじん ピーマン	にんにくしょうが たまねぎ たけのこ	片栗粉 砂糖			油
		彩春雨サラダ			にんじん 小松菜	きゅうり	春雨 砂糖			カシューナッツ ごま油 ごま
		卵スープ	卵	わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ しいたけ えのきたけ	片栗粉			
		パインのヨーグルトがけ		ヨーグルト		パイン	砂糖			
		発芽玄米ご飯					米 発芽玄米			
10	金	牛乳		牛乳				891kcal 13.4% 22.5% 3.1g	はし	
		北中コロッケ	豚肉 おから 白いんげん豆		にんじん	たまねぎ コーン	じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉			油
		バリバリごまサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり コーン	砂糖 ワンタンの皮			ごま油 油 ごま
		たけのこ玉ねぎのみそ汁	油揚げ		小松菜	たまねぎ たけのこ ねぎ				
		抹茶豆	煎り大豆				砂糖			
13	月	北中エッグカレー	豚肉 白いんげん豆 うずら卵	スキムミルク	にんじん バジル トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー りんご	大麦 米 じゃが芋 小麦粉	油 バター クリーム	891kcal 11.6% 21.5% 2.9g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		コールスローサラダ				キャベツ きゅうり コーン えのきたけ	砂糖	油		
		フルーツポンチ				みかん パイン もも	ゼリー			
14	火	ご飯					米	812kcal 16.5% 24.2% 2.6g	はし	
		牛乳		牛乳						
		鱈の若草焼き	さわら	あおのり	大根葉	たまねぎ				エッグフリーマヨネーズ
		もやしのごま和え			小松菜 にんじん	もやし	砂糖			ごま
		ワカメのみそ汁	油揚げ 豆腐	わかめ		たまねぎ	じゃが芋			
		芋ようかん 統一		寒天			さつまいろ 砂糖			クリーム
15	水	北中パン	まぐろ	チーズ		コーン	パン	マヨネーズ	823kcal 16.7% 34.1% 4.8g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		ソース焼きそば	豚肉	あおのり	にんじん	しょうが もやし キャベツ	中華めん	油		
		中華卵スープ	卵	わかめ	にんじん ほうれんそう	しいたけ えのきたけ たまねぎ		ごま油		
フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん パイン もも	ゼリー 砂糖					
20	月	発芽玄米ご飯					米 発芽玄米	830kcal 20.3% 28.3% 2.9g	はし	
		牛乳		牛乳						
		山賊焼き(長野県)	鶏肉		にんじん	にんにくしょうが たまねぎ	塩麹 砂糖 片栗粉 こめこ			油
		野菜ののり酢和え		ちりめんじゃこのり	小松菜 にんじん	白菜				油
		厚揚げの味噌汁	生揚げ	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ	こんにゃく			
ミックスナッツ						カシューナッツ アーモンド				
21	火	手作り中華ちまき	豚肉 えび		にんじん	しいたけ たけのこ ねぎ	もち米	油 ごま油	869kcal 15.1% 26.1% 4.4g	はし スプーン
		牛乳		牛乳						
		山菜キムチうどん	鶏肉 油揚げ なたと		にんじん ほうれんそう	白菜 山菜ミックス 白菜キムチ ねぎ	うどん	油		
		キャベツともやしのナムル			にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま油 ラー油 ごま		
		杏仁フルーツ				もも パイン みかん	杏仁豆腐			
22	水	ご飯					米	835kcal 17.8% 26.3% 4.3g	はし スプーン	
		牛乳		牛乳						
		ししやものバリバリ揚げ 2個		ししやものり			ぎょうざの皮			油
		くきわかめの炒め煮	豚肉	わかめ	にんじん さやいんげん		こんにゃく 砂糖			油 ごま
		肉団子スープ	豚肉 鶏肉 卵		にんじん 小松菜	ねぎ しょうが しいたけ たけのこ もやし 白菜	片栗粉 春雨			ごま油
		手作りふりかけ	ベーコン かつおぶし		大根葉					ごま
マスカットゼリー					ゼリー					



令和6年 5月

学校給食予定献立表



野田市立北部中学校

Main table with columns for date, name, ingredients, and energy/nutrient values. Includes a '備考' (Notes) column with a 'はしは毎日持ってきましょう。' (Bring your chopsticks daily) message.

Nutrient comparison table with columns for Energy (kcal), Protein (%), Fat (%), Salt (g), Calcium (mg), Magnesium (mg), Iron (mg), Vitamin B1 (mg), Vitamin B2 (mg), Vitamin C (mg), and Fiber (g). Rows include 5-month average and standard values.

【今月の献立より】 (From this month's menu)

- 1日(水)5月は新茶の季節です。さわやかな抹茶のデザートを作ります。
2日(木)子どもの日の行事食です。かしわ餅で子どもの日を祝いましょう。
20日(月)山賊焼き(さんぞくやき)は、長野県の郷土料理です。
21日(火)中華ちまきは、中国で災いを除ける風習で食べられます。もち米に醤油で味付けした具を混ぜ、一つ一つ包んで蒸します。
23日(木)アスパラガスや春キャベツをたっぷり使ったポトフを作ります。旬の味を楽しみましょう。
30日(木)とりたての「たけのこ」を使ってサラダを作ります。

クイズ (Quiz)

アスパラガスはギリシャ語で〇〇を意味する言葉でしょうか。
①緑色 ②新芽 ③5月

学力も体力もアップ!!

朝食のすすめ (Recommendation for breakfast)

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力・学力が高いことが文部科学省の調査でわかっています。勉強も運動も頑張れるよう、毎日朝ごはんを食べてから登校しましょう。



※16・17日は市内大会のため給食はありません。

はしは毎日洗って、きれいなものを持ってきましょう