

| 日 曜 |   | 献 立 名  | 主 な 材 料 と そ の 働 き |           |                  |                        |                        |                     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分        | 備 考 |
|-----|---|--|-------------------|-----------|------------------|------------------------|------------------------|---------------------|-----------------------------------|-----|
|     |   |  | 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   | 木 | 川中手作りチキンカレー  | 鶏肉                |           | トマト にんにく         | たまねぎ セロリー<br>しょうが にんにく | 米 大麦 小麦粉<br>じゃが芋       | 油 バター クリーム          | 871kcal<br>9.7%<br>26.9%<br>3g    |     |
|     |   | 牛乳   |                   | 牛乳        |                  |                        |                        |                     |                                   |     |
|     |   | フレンチサラダ  |                   | チーズ       | にんにく             | キャベツ コーン<br>たまねぎ       | 砂糖                     | 油                   |                                   |     |
|     |   | ミックスゼリー  |                   |           |                  | ナタデココ                  | シャインマスカットゼリー<br>ピーチゼリー |                     |                                   |     |
| 2   | 金 | わかめごはん   |                   | わかめ       |                  |                        | 米                      |                     | 806kcal<br>14%<br>22.6%<br>3.8g   |     |
|     |   | 牛乳   |                   | 牛乳        |                  |                        |                        |                     |                                   |     |
|     |   | 竹輪のマヨネーズ焼き   | ちくわ かつおぶし         | 粉チーズ      | パセリ              |                        |                        | クリーム<br>エッグフリーマヨネーズ |                                   |     |
|     |   | ほうれん草のごま和え   |                   |           | ほうれんそう           | もやし                    | 砂糖                     | ごま                  |                                   |     |
|     |   | 若竹汁  | 鶏肉 かまぼこ 豆腐        | わかめ       |                  | たけのこ ねぎ                |                        |                     |                                   |     |
|     |   | ミニたいやき   |                   |           |                  |                        | たいやき                   |                     |                                   |     |
| 7   | 水 | 味噌チキンカツバーガー  | 鶏肉                |           |                  | にんにく キャベツ              | パン 砂糖                  | 油 ごま油               | 857kcal<br>13.6%<br>32.5%<br>3.8g |     |
|     |   | 牛乳   |                   | 牛乳        |                  |                        |                        |                     |                                   |     |
|     |   | 青のりポテトビーンズ   | 大豆                | あおのり 粉チーズ |                  |                        | じゃが芋 片栗粉<br>小麦粉        | 油                   |                                   |     |
|     |   | ミネストローネ  | ベーコン              |           | にんじん トマト<br>かぶの葉 | たまねぎ セロリー<br>かぶ        | 砂糖 マカロニ                | 油                   |                                   |     |
|     |   | マスカットゼリー   |                   |           |                  |                        | ゼリー                    |                     |                                   |     |
| 8   | 木 | <div>● ◀ ▶ ● ● ▶</div> |                   |           |                  |                        |                        |                     |                                   |     |

## 今月の献立👁👁

2日（金） 一足早く こどもの日 をお祝い🌸

5月5日のこどもの日にちなんで、若竹汁、ミニたいやきをお届けします♪

7日（水） 市内大会・市内陸上の必勝祈願☆

「勝つ」＝「カツ」で縁起担ぎしましょう！ Fight！！



給食で味わう行事食～「端午の節句」～

5月5日は「端午の節句」です。こいのぼりを立てたり、兜（かぶと）や鎧（よろい）を飾ったりします。また、行事食のちまきやかきいももちを食べてお祝いをします。これらの飾り物や食べ物には、子どもたちの健康や未来への願いが込められています。給食では行事食のほか、旬の食材をたくさん使った献立を味わいます。楽しみにしてください。

こいのぼり



鯉が激しい流れの滝を上りきると龍になるという伝説から、難関を突破し、立派な人になってほしいと願います。

かぶと・よろい



命を守る大事な武具です。災いや病気  
などから守ってくれるように、また武士の  
ように勇ましく育ってほしいと願います。

## しょうぶ湯



葉の形が剣に似ることから、また  
武芸に精進することを表す「尚武」に  
通じることから、菖蒲をおふろに入れ  
て、無病息災を願います。

かしわもち



あん入りのもちを柏の葉で包んだものです。柏は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが絶えない」として縁起物とされました。

## ちまき



もち米を笹の葉などで包み、蒸して作ります。中国の故事にならった風習として、日本でも端午の節句によく食べられます。

## たけのこ



天を貫くように真っ直ぐに伸び、成長も早いことから、子どもたちがすくすく元気に育つようにと願いを込めて食べられます。



令和7年 5月

## 学校給食予定献立表



野田市立川間中学校

| 日 曜     |   | 献 立 名           | 主 な 材 料 と そ の 働 き |         |   |  |                    |            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分 | 備 考 |
|---------|---|-----------------|-------------------|---------|---|--|--------------------|------------|----------------------------|-----|
|         |   |                 | 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         |                            |     |
| 19      | 月 | ドライカレー          | 豚肉 大豆             |         | にんじん  | たまねぎ 枝豆                                | 米 砂糖 小麦粉           | 油          | 823kcal                    |     |
|         |   | 牛乳              |                   | 牛乳      |   |  |                    |            | 13%                        |     |
|         |   | キャベツとアーモンドのサラダ  |                   |         | にんじん  | キャベツ                                   | 砂糖                 | アーモンド 油    | 30.5%                      |     |
|         |   | 白菜とベーコンのスープ     | ベーコン              |         | にんじん パセリ  | たまねぎ 白菜<br>にんにく                        | じゃが芋               | 油          | 2.8g                       |     |
| 20      | 火 | ご飯              |                   |         |   |  | 米                  |            | 843kcal                    |     |
|         |   | 牛乳              |                   | 牛乳      |   |  |                    |            | 13.4%                      |     |
|         |   | 手作りコロッケ         | 豚肉                | チーズ     |   | たまねぎ 枝豆                                | じゃが芋 砂糖<br>小麦粉 パン粉 | 油          | 24.7%                      |     |
|         |   | キャベツのつぼ和え       |                   |         |   | つぼ漬 キャベツ                               |                    | ごま         | 3.7g                       |     |
|         |   | 大根の味噌汁          | 豆腐                | わかめ     | にんじん 大根葉  | 大根 ねぎ                                  |                    |            |                            |     |
|         |   | ごましお            |                   |         |   |  |                    | ごま         |                            |     |
| 21      | 水 | ソース焼きそば         | 豚肉                | えび あおのり | にんじん  | もやし キャベツ                               | 中華めん               | 油          | 770kcal                    |     |
|         |   | 牛乳              |                   | 牛乳      |   |  |                    |            | 13.5%                      |     |
|         |   | もやしときくらげのサラダ    |                   |         |   | もやし きゅうり<br>きくらげ                       | 砂糖                 | 油 ごま油 ごま   | 30.7%                      |     |
|         |   | パイナップルケーキ       | 卵                 | 牛乳      |   | パイナップル                                 | 小麦粉 砂糖             | バター        | 3.7g                       |     |
| 22      | 木 | ご飯              |                   |         |   |  | 米                  |            | 775kcal                    |     |
|         |   | 牛乳              |                   | 牛乳      |   |  |                    |            | 15.8%                      |     |
|         |   | たらのマヨコーン焼き      | たら                |         | パセリ   | たまねぎ コーン                               |                    | ノンエッグマヨネーズ | 26.5%                      |     |
|         |   | 大豆の磯煮           | 豚肉 大豆             | ひじき     | にんじん  |  | こんにやく 砂糖           | 油          | 3g                         |     |
|         |   | 実だくさん味噌汁        | 生揚げ               |         | にんじん 大根葉  | ねぎ 白菜<br>えのきたけ 大根                      | じゃが芋               |            |                            |     |
| 23      | 金 | チリサンド           | 豚肉 大豆             | チーズ     | にんじん トマト  | たまねぎ しょうが<br>にんにく                      | パン 小麦粉             | 油          | 794kcal                    |     |
|         |   | 牛乳              |                   | 牛乳      |   |  |                    |            | 14.8%                      |     |
|         |   | アスパラとブロッコリーのソテー | ベーコン              |         | グリーンアスパラ<br>ブロッコリー  | コーン にんにく                               |                    | 油          | 34.3%                      |     |
|         |   | マカロニと千切り野菜のスープ  | ベーコン              |         | にんじん  | キャベツ たまねぎ<br>セロリ                       | マカロニ               | 油          | 3.9g                       |     |
|         |   | 手作りプリン          |                   | 牛乳      |   |  | プリンの素 砂糖<br>カラメル   | クリーム       |                            |     |
| 26      | 月 | ご飯              |                   |         |   |  | 米                  |            | 836kcal                    |     |
|         |   | 牛乳              |                   | 牛乳      |   |  |                    |            | 16%                        |     |
|         |   | ケランマリ(韓国風卵焼き)   | 鶏肉 卵              | ひじき チーズ | にんじん にら   | にんにく ねぎ                                | 砂糖                 | ごま油        | 30.4%                      |     |
|         |   | 切干大根とほうれん草のナムル  |                   | のり      | ほうれんそう  | 白菜 切干大根                                | 砂糖                 | ごま ごま油     | 2.5g                       |     |
|         |   | 鶏と大根のサムゲタン風     | 鶏肉                |         | にんじん<br>チンゲンサイ<br>大根葉   | しょうが にんにく<br>大根 ねぎ                     | 大麦 片栗粉             | 油 ごま油      |                            |     |
| 27      | 火 | スパゲティボロネーゼ      | 豚肉 大豆             | 粉チーズ    | にんじん ピーマン<br>トマト  | たまねぎ<br>マッシュルーム                        | スパゲッティ             | 油          | 853kcal                    |     |
|         |   | 牛乳              |                   | 牛乳      |   |  |                    |            | 13.1%                      |     |
|         |   | コールスローサラダ       |                   |         | にんじん  | キャベツ コーン                               | 砂糖                 | 油          | 30.4%                      |     |
|         |   | 手作りキャラメルナッツケーキ  | 卵                 | 牛乳      |   |  | 小麦粉 ミルメーク<br>砂糖    | バター アーモンド  | 3.1g                       |     |
| 28      | 水 | ご飯              |                   |         |   |  | 米                  |            | 788kcal                    |     |
|         |   | 牛乳              |                   | 牛乳      |   |  |                    |            | 14.5%                      |     |
|         |   | まめまめみそめ         | 大豆 凍り豆腐           |         |   |  | 片栗粉 砂糖             | 油          | 28.8%                      |     |
|         |   | 小松菜と蒸し鶏のうま塩ナムル  | 鶏肉                |         | 小松菜 にんじん  | もやし                                    | 砂糖                 | ごま油 ごま     | 2.8g                       |     |
|         |   | クッパ(韓国風スープご飯)   | 豚肉 卵              |         | にんじん にら   | しょうが にんにく<br>たけのこ ねぎ<br>白菜 キムチ<br>しいたけ | 砂糖 片栗粉             | ごま油 ごま     |                            |     |
| 29      | 木 | 発芽玄米ご飯          |                   |         |   |  | 米 発芽玄米             |            | 782kcal                    |     |
|         |   | 牛乳              |                   | 牛乳      |   |  |                    |            | 15.8%                      |     |
|         |   | アジフライ           | あじ                |         |   |  | 小麦粉 パン粉            | 油          | 21.8%                      |     |
|         |   | キャベツとほうれん草の磯香あえ |                   | のり      | ほうれんそう  | キャベツ                                   |                    |            | 3g                         |     |
|         |   | たぬき汁            | 豆腐 油揚げ<br>さつま揚げ   |         | にんじん 小松菜  | えのきたけ しょうが<br>ねぎ                       | こんにやく 片栗粉          |            |                            |     |
| 30      | 金 | ブルコギ丼           | 豚肉                |         | にんじん<br>さやいんげん  | たまねぎ しめじ<br>切干大根 ねぎ<br>にんにく            | 米 砂糖               | 油 ごま油      | 818kcal                    |     |
|         |   | 牛乳              |                   | 牛乳      |   |  |                    |            | 15.2%                      |     |
|         |   | 春雨サラダ           | まぐろ               |         | にんじん  | きゅうり もやし                               | 春雨 砂糖              | ごま油        | 28.6%                      |     |
|         |   | 卵わかめスープ         | 豆腐 なたろ            | わかめ     | にんじん  | 大根 ねぎ                                  | 片栗粉                | ごま油        | 2.9g                       |     |
| 給 食 回 数 |   |                 | 18 回              |         | ※材料の都合により献立を変更することがあります。<br>※献立表は、主な食品を表記しており、市販の加工品(パン・ふりかけ・デザート等)に含まれる微量食品は、表記していない場合があります。 |  |                    |            |                            |     |

給食回数

18 回

※材料の都合により献立を変更することがあります。

※献立表は、主な食品を表記しており、市販の加工品(パン・ふりかけ・デザート等)に含まれる微量食品は、表記していない場合があります。

|         | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>% | 脂質<br>% | 塩分<br>g | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄分<br>mg | レチノール当量<br>μg | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>g |
|---------|---------------|------------|---------|---------|-------------|--------------|----------|---------------|--------------|--------------|-------------|-----------|
| 5月平均栄養量 | 816           | 14.1       | 28.3    | 3.2     | 393         | 119          | 3.6      | 287           | 0.74         | 0.67         | 35          | 7.6       |
| 基準栄養量   | 830           | 13~20      | 20~30   | 2.5未満   | 450         | 120          | 4.5      | 300           | 0.50         | 0.60         | 35          | 7以上       |

こんな姿勢で食べていない？



体を横に向ける



ひじをついて食べる



足を床につけない

きちんと前を向く  
肩こりアップ!茶碗やおわんを  
手にもって食べる  
スプーンを使わずに  
はしとわんで食べる  
相食スタイルの基本だよ!足を床につける  
かむときに力が入りやすくなるよ。背も立つわ!正しい姿勢で  
食べようつくと体は  
にぎりこぶしこぶし  
くらいはなす  
腕とひじがちょうど動き  
やすい幅になるわ!

背すじを伸ばす

食べ物がすっと  
体の中を通って、  
消化もよくなるよ!今月の給食だよりのテーマは  
「朝ごはん」です。  
しっかり食べていますか?  
ぜひ一読ください!給食だよりの写真を  
川間中HPで公開しています!