

資 料 編

令和 6 年度

匝 瑳 市 の 学 校 給 食

目 次

学校給食センターの基本方針・・・・・・・・・・・・・・・・	1～2
学校給食センターの業務方針・・・・・・・・・・・・・・・・	3
学校給食センターの組織及び機構・・・・・・・・・・・・	4
学校給食の沿革・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	5
学校給食センターの施設概要・・・・・・・・・・・・・・	6～7
学校給食の運営・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	8
学校給食センター運営委員会・・・・・・・・・・・・・・	8
学校給食運営経費・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	9
学校給食費の推移（保護者負担分）・・・・・・・・・・	9
学校給食の平均所要栄養量の基準・・・・・・・・・・・・・	10
業務委託の状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	10
改修工事等の予定・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	11
学校給食配送業務・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	12～13
令和6年5月献立表（小学校、中学校、幼稚園）・・・・	14～16

令和6年度 匠瑤市学校給食センター基本方針

教育基本法及び学校給食法の理念に基づき、成長期にある園児・児童・生徒に安全・安心で栄養バランスの優れた食事を提供することにより、健康増進・体力の向上等を図りながら食に関する知識の普及に務めます。また、学校給食を通じて食事のマナーや規則正しい食習慣を身に付けさせると共に園児・児童・生徒の「豊かな心」の醸成に努めます。

学校給食法

(学校給食の目標)

第二条 学校給食を実施するに当たっては、義務教育諸学校における教育の目標を実現するために、次に掲げる目標が達成されるよう努めなければならない。

1. 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
2. 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
3. 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
4. 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
5. 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
6. 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
7. 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

(1) 食に関する指導について

次世代を担う子どもたちに、学校における食育の推進を図るため、学校給食の献立を生きた教材として活用し、食に関する知識を教えるだけでなく実践できるよう、健全な食習慣の形成に務めます。

また、栄養教諭等が給食時間や各教科等で指導の際、給食を活用した指導が行えるよう配慮すると共に、地場産物や郷土に伝わる伝統料理等を取り入れ、園児・児童・生徒が郷土に関心を寄せる心をはぐくむと共に地域の食文化の伝承に努めます。

（２）給食の内容について

地産地消の推進を図るため、地場産物、旬の食材を多く活用し、安全で安心して食べられる食材を使用します。さらに、栄養バランスに優れ、魅力あるおいしい給食となるよう、調理技術の向上に努めます。衛生管理体制についても、文部科学省の「学校給食衛生管理基準」に基づき、食材の安全性の確保及び調理場の衛生管理に努めます。

（３）給食業務の運営について

学校給食センターの運営に当たっては、園児・児童・生徒の食育への視点に立ち、現在の給食の質が低下しないよう、学校給食センター運営委員会の審議を尊重し、学校・家庭・地域が一体となって望ましい食習慣の育成に努めます。

また、本年度も学校給食センター職員が学校訪問を行い、園児・児童・生徒の給食時の様子や声を聞きながら、献立内容の充実に努めます。

学校給食センターの学校給食調理業務を平成３０年度まで直営方式で実施してきましたが、民間活力を利用し、同業務の一層の効率化を図るため、令和元年度から民間事業者へ調理業務を委託しています。

（４）給食実施計画

ア 年間給食回数【米飯は週４回、パン（水）】

ご飯	パン	麺	計
１５０	４２	０（※）	１９２

※麺について、令和５年度までは隔週金曜日とし年間１８回提供をしてきましたが、麺業者が給食業務から撤退したため、当面の間、麺の提供を中止いたします。

イ 給食対象数【令和６年５月現在】

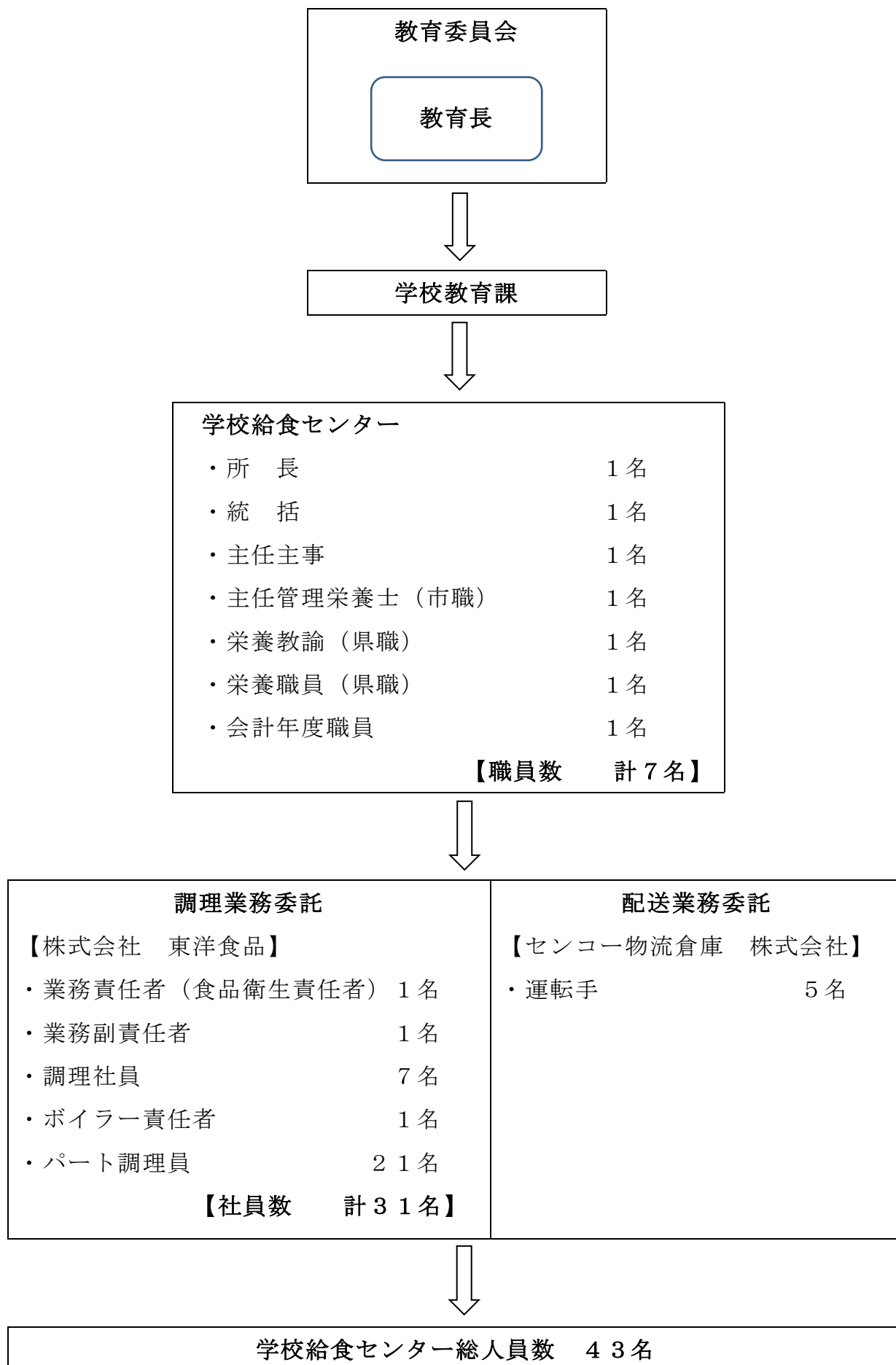
八日市場幼稚園	平和小学校	椿海小学校	八日市場小学校
２６	１６８	２０７	３１４
豊栄小学校	須賀小学校	共興小学校	吉田小学校
１８３	１５８	７７	４５
豊和小学校	栄小学校	野田小学校	
６６	１３０	１９５	
八日市場第一中学校	八日市場第二中学校	野栄中学校	給食センター
２９６	３７１	１７５	３８
飯高特別支援学校	計		
１１６	２，５６５		

【小学校１，５４３ 中学校８４２ 幼稚園２６ 特別支援１１６ 給食センター３８】

2. 学校給食センターの業務方針

- (1) 学校給食の運営に関し、審議及び調査研究を行うため5月・2月に学校給食運営委員会を開催します。
- (2) 給食主任者会議の開催をはじめ、栄養士の学校訪問、専門的な立場からの計画的な授業参画を行うなど献立の充実や衛生管理の徹底を図ります。
- (3) 家庭や地域、保健所及び市保健センターとの連携を深め、栄養指導の充実を図ります。家庭教育学級、PTA等の施設見学会並びに試食会、給食だより、栄養一口メモの発行等により家庭との連携を深めます。
- (4) 地元産米をはじめ、地場産物の野菜等を学校給食に取り入れて児童生徒の郷土への誇りを培います。
- (5) 給食用物資の選定に当っては、安全性が高く、良質のものを基準にします。購入方法については、県学校給食会の基幹物資（パン・牛乳）や一般物資で特別な物を除いて、原則として見積もり合わせによるものとします。
- (6) 調理技術と作業効率の向上に努めます。
新しい調理機の導入による献立の多様化に伴い、職員の研修等を行い、作業がしやすいように環境整備や指導を充実していきます。
- (7) 衛生管理及び労働安全を徹底します。
衛生管理及び労働安全について、職員を対象とした研修会や講習会を計画的、効果的に実施していきます。

3. 学校給食センターの組織及び機構



4. 学校給食の沿革

【八日市場】

八日市場学校給食は、学校給食法（昭和29年）の施行に伴い、昭和29年7月に須賀小学校の単独校給食を皮切りに開始され、昭和36年8月に平和小学校、昭和37年9月に吉田小学校、昭和38年3月に中央小学校、昭和39年6月に豊和小学校にて、パン食を主体とした給食が進められてきました。

昭和40年、飯高、共興、椿海の各小学校からの陳情もあり、「給食センター設立」の検討が進められましたが、昭和43年、建設候補地の水質の問題で中断されました。

その後、昭和50年から市内PTA連絡協議会等の関係者による先進地視察や陳情等が行われ、昭和52年9月に実施計画が決定、翌年3月市議会で給食センター建設事業予算が可決されました。昭和53年11月の竣工により幼稚園、小中学校（1園、11校）へ、均一な給食が実施されることとなりました。

【野栄】

野栄学校給食は、昭和38年11月に野田小学校、栄小学校に給食室を設置し、自校式による学校給食が開始されました。

その後、中学校統合等の学校教育施設整備に伴い、幼稚園、小・中学校（2園、3校）に学校給食を提供する共同調理場を昭和51年に建設、センター方式による運営を開始しました。

【匝瑳市】

平成18年1月23日、八日市場市と野栄町が合併し匝瑳市が誕生しました。これに伴い「匝瑳市八日市場学校給食センター」、「匝瑳市野栄学校給食センター」に改められました。

合併後、両施設の老朽化が進んでいることや、少子化に伴い児童生徒数が減少していることから、安全安心でおいしい給食を効率的に提供するため、平成23年度より新学校給食センターの建設事業を進めてまいりました。

平成26年7月に2施設を1施設に統合整備した「匝瑳市学校給食センター」が完成し、現在、市内幼稚園、小中学校（1園、13校）及び飯高特別支援学校へ、1日当たり約2,600食の給食を提供しています。

5. 学校給食センターの施設概要

- | | | |
|------------|------------------|--------------------------------|
| (1) 所在地 | 匝瑳市春海 1 9 1 6 番地 | |
| (2) 名 称 | 匝瑳市学校給食センター | |
| (3) 敷地面積 | 7,220.85㎡ | |
| (4) 設計監理 | 株式会社 総和技術研究所 | |
| (5) 施工者 | 建築 | 古谷建設株式会社 |
| | 電気設備 | 株式会社三和電設 |
| | 空調設備 | 株木建設工業株式会社 |
| | 衛生・厨房設備 | 大成温調株式会社東関東支店 |
| (6) 事業費 | 工事費 | 1,413,090,000円 |
| | 設計監理 | 12,810,000円 |
| (7) 建築内容 | 鉄骨造 2 階建 | 延床面積2,418.12㎡ |
| | 1 階 (2,033.67㎡) | ホール・下処理室・調理室・洗浄室
コンテナ室・事務室他 |
| | 2 階 (384.45㎡) | ホール・会議室・男女休憩室他 |
| (8) 給食開始日 | 平成 2 6 年 9 月 3 日 | |
| (9) 最大調理能力 | 4, 0 0 0 食 | |

(10) 設備調理機器等

令和6年4月1日現在

名 称	数 量	名 称	数 量
【検収室・泥落とし室・油庫】		【上処理コーナー・煮炊き室】	
デジタル台座	1	ローラーコンベア	4
カートイン消毒保管庫	2	フードスライサー	2
検食冷凍庫	1	サイの目切機	1
新油タンク・廃油タンク	1	フードカッター	1
【下処理室】		プレート殺菌庫	2
野菜冷蔵庫・冷凍庫	2	包丁まな板殺菌庫	1
器具洗浄保管庫	1	蒸気回転窯	8
包丁まな板殺菌庫	1	器具消毒保管庫	2
【調味料室・卵処理室】		検食冷凍庫	1
パススルー冷蔵庫	3	【和え物室】	
器具消毒保管庫	3	スチームコンベクションオープン	1
卵用冷蔵庫	1	真空冷却機	1
【肉・魚下処理室】		サラダ冷蔵庫	1
肉・魚冷凍室	2	器具消毒保管庫	1
包丁まな板殺菌庫	2	【炊飯室】	
器具消毒保管庫	1	連続炊飯器	1
【揚げ・焼き・蒸し物室】		炊飯釜	50
連続フライヤー	1	器具消毒保管庫	1
スチームコンベクションオープン	2	【コンテナ室】	
器具消毒保管庫	1	カートイン食缶消毒保管庫	10
【アレルギー調理室】		冷却機能付食缶消毒保管庫	2
冷凍冷蔵庫	1	食器用コンテナ	22
器具消毒保管庫	1	食缶用コンテナ	19
電磁調理器	2	天吊式コンテナ消毒装置	22
電子レンジ	2	【洗浄室】	
容器消毒保管庫	1	コンテナ洗浄機	1
		システム食器・トレイ洗浄機	1

6. 学校給食の運営

(1) 年間給食予定数（令和6年度）

幼稚園	180回（年少・年中・年長同じ）
小学校	192回（1年生189回）
中学校	192回（1年生191回）

(2) 主食の内容

- ①原則、米飯は週4回、パンは毎週水曜日に実施。
- ②米は市内産を活用し、発芽玄米、麦を活用した給食を実施。

(3) 1日の調理数 約2,600食

(4) 令和6年度の給食費（保護者負担分）

幼稚園	月額3,680円（1食当たり230円）
小学校	月額4,200円（1食当たり240円）
中学校	月額4,700円（1食当たり270円）

(5) 配送計画

配送車（3トン車）5台を使用し、民間業者へ業務委託している。

①食器配送	9:00～10:10	配送距離	84.5km
②食缶配送	10:45～11:52	配送距離	101.1km
③回収	13:00～14:44	配送距離	124.8km（合計310.4km/日）

7. 学校給食センター運営委員会

匝瑳市学校給食センターの運営に関し、重要な事項について審議及び調査研究を行い、学校給食センターの運営を適正かつ円滑に行うため「匝瑳市学校給食センター運営委員会」を設置しています。

(1) 委員 23人以内

市立小中学校長及び市立幼稚園教頭	8人
市立小中学校及び市立幼稚園PTA代表	7人
地域保健センター副センター長	1人
学校医、学校歯科医及び学校薬剤師	3人
学識経験者	2人

(2) 任期 2年

(3) 会議 5月、2月

8. 学校給食運営経費

保護者の負担している給食費は、学校給食法の定めにより、学校給食の食材料費として集められています。給食費で不足している食材料費は、食材料費以外の運営経費と共に、市の財政負担で賄われています。

【参考：給食センター運営経費内訳】

単位：円

区 分	経 費 総 額	経 費 内 訳	
		食 材 料 費	食材料費以外の 運営経費
令和5年度（3月末現在実績）	340,575,000	154,043,000	186,532,000
1人当たりの経費（年額）	133,402	60,342	73,060
給食1食当たりの経費	697	315	382

※運営経費とは、人件費、施設・設備の管理費、調理備品・消耗品等の購入費、光熱水費等の学校給食費に係る食材料費以外の経費

【令和6年度現在の学校給食費】

単位：円

区 分	幼稚園	小学校	中学校
1食当たりの単価	230	240	270

9. 学校給食費の推移

単位：円

区 分		平成18年度		平成21年度		平成26年度		令和2年度	
幼稚園	八日市場	210	2,940	230	3,680	230	3,680	230	3,680
	野栄	230	4,000	230	3,680	230	3,680	230	3,680
小学校	八日市場	230	4,140	250	4,500	250	4,360	240	4,200
	野栄	241	4,200	250	4,500	250	4,360	240	4,200
中学校	八日市場	260	4,680	280	5,040	280	4,900	270	4,700
	野栄	276	4,800	280	5,040	280	4,900	270	4,700
改定		H12から据置		平均7.23%		月額△140円		小・中学校減額	

※平成21年度に単価改定により給食費を統一

※平成26年度に小中学校の年間食数を192食として月額を見直し

※令和2年度から小・中学校の給食費を改定（減額）

- ・小学校 月額4,360円から4,200円に160円減額・1食250円から240円に10円減額
- ・中学校 月額4,900円から4,700円に200円減額・1食280円から270円に10円減額

10. 学校給食の平均所要栄養量の基準

令和3年4月1日改正

区 分	幼稚園 (園児)	小学校 (児童)			中学校 (生徒)
		低学年 6～7歳	中学年 8～9歳	高学年 10～11歳	
エネルギー (kcal)	490	530	650	780	830
たん白質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%～20%				
脂肪 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%～30%				
カルシウム (mg)	290	290	350	360	450
鉄 (mg)	2.0	2.0	3.0	3.5	4.5
ビタミンA (μ GRE)	190	160	200	240	300
ビタミンB1 (mg)	0.3	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.3	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC (mg)	15	20	25	30	35
食物繊維 (g)	3.0以上	4.0以上	4.5以上	5.0以上	7.0以上
マグネシウム (mg)	30	40	50	70	120
亜鉛 (mg)	1.0	2.0	2.0	2.0	3.0
ナトリウム食塩相当量 (g)	1.5未満	1.5未満	2.0未満	2.0未満	2.5未満

11. 業務委託の状況

単位：千円

	名 称	予算額	備 考
1	学校給食調理業務	90,090	株式会社東洋食品
2	学校給食配送業務	15,972	センコー物流倉庫株式会社
3	ボイラー設備保守管理業務	1,157	三浦工業株式会社
4	廃水処理施設・浄化槽維持管理業務	2,033	フジクリーン工業株式会社
5	エレベータ保守管理業務	666	三菱ビルソリューションズ株式会社
6	衛生保守管理業務	815	イカリ消毒成田株式会社
7	厨房機器保守点検業務	990	タニコー株式会社千葉営業所
8	自動制御機器保守点検業務	979	日本電技株式会社千葉支店
9	空調用エアフィルター保守点検業務	735	進和テック株式会社
10	送風機保守点検業務	1,482	テラル株式会社
11	その他	7,456	
	合 計	122,375	

1 2 . 改修工事等の予定

	名 称	予 算 額	備 考
1	空調設備等改修工事	13,649	
	合 計	13,649	

令和6年度 学校給食センター給食配送業務

【配送コース表】

○数字は積載コンテナ数

車両	出発時間	配送コース（区間距離・順路・所要時間・到着時間・コンテナ数）							
1 コース	1便 9:00 センター ③	24分 → 12.0km	9:24 栄小 ①	7分 → 3.5km	9:36 野栄中 ①	6分 → 2.7km	9:47 須賀小 ①	15分 → 7.4km	10:07 センター
	2便 10:45 センター ④	15分 → 5.3km	11:00 八二中 ②	10分 → 4.6km	11:15 豊栄小 ①	12分 → 5.5km	11:32 須賀小 ①	15分 → 7.1km	11:52 センター
2 コース	1便 9:15 センター ②	8分 → 3.7km	9:23 八日市場小 ②	8分 → 3.7km	9:35 センター				
	2便 10:45 センター ③	20分 → 10.4km	11:05 野田小 ①	5分 → 2.6km	11:15 栄小 ①	25分 → 12.6km	11:40 センター ①		
3 コース	1便 9:05 センター ③	5分 → 2.3km	9:10 八一中 ②	3分 → 1.2km	9:18 椿海小 ②	10分 → 4.7km	9:33 豊和小 ①	5分 → 2.4km	9:42 センター
	2便 10:50 センター ④	8分 → 3.5km	10:58 八日市場幼 混①	2分 → 0.2km	11:05 八日市場小 ②	11分 → 5.8km	11:21 吉田小 混①	21分 → 10.6km	11:47 センター
4 コース	1便 9:05 センター ④	11分 → 5.3km	9:16 平和小 ①	6分 → 2.8km	9:27 共興小 ①	7分 → 3.4km	9:39 野田小 ②	20分 → 10.4km	10:04 センター
	2便 10:50 センター ④	11分 → 5.3km	11:01 平和小 ①	6分 → 2.8km	11:12 共興小 ①	9分 → 4.2km	11:26 野栄中 ①	18分 → 9.0km	11:49 センター
5 コース	1便 9:10 センター ③	15分 → 5.3km	9:25 八二中 ②	10分 → 4.2km	9:40 豊栄小 ①	25分 → 9.5km	10:10 センター		
	2便 10:55 センター ④	5分 → 2.3km	11:00 八一中 ②	3分 → 1.2km	11:08 椿海小 ①	11分 → 4.7km	11:24 豊和小 ①	5分 → 2.4km	11:34 センター

令和6年度 学校給食センター給食配送業務

【回収コース表】		○数字は積載コンテナ数									
車両	出発時間	回収コース（区間距離・順路・所要時間・到着時間・コンテナ数）									
1 コース	13:00 センター	4分 → 2.4km	13:04 豊和小 ②	4分 → 2.4km	13:13 センター ①	4分 → 2.7km	13:22 椿海小 ③	4分 → 2.7km	13:31 センター		
2 コース	13:00 センター	5分 → 2.3km	13:05 八一中 ④	5分 → 2.3km	13:15 センター	11分 → 5.3km	13:31 平和小 ②	6分 → 2.8km	13:42 共興小 ②	17分 → 7.8km 14:04 センター	
3 コース	13:05 センター	8分 → 3.5km	13:13 八日市場幼 混①	2分 → 1.2km	13:20 八日市場小 ④	10分 → 4.7km	13:35 センター	25分 → 12.6km	14:06 栄小 ②	8分 → 4.1km 14:19 須賀小 ②	
		20分 → 7.1km	14:44 センター								
4 コース	13:00 センター	20分 → 9.0km	13:20 野栄中 ②	20分 → 7.1km	13:45 豊栄小 ②	8分 → 4.0km	13:58 吉田小 混①	21分 → 9.4km	14:24 センター		
5 コース	13:00 センター	20分 → 10.4km	13:20 野田小 ③	20分 → 10.4km	13:45 センター	15分 → 5.3km	14:05 八二中 ④	15分 → 5.3km	14:30 センター		

令和6年 5月		予定献立表(小学校)			匠瑛市学校給食センター			
日	こ ん だ て 名	牛乳	おもな材料とその働き			一口メモ	エネルギー	
			血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質	脂 質
1 水	こくとうパン ハンバーグしんたまねぎソース アスパラサラダ クラムチャウダー	○	ぶたにく たまご スkimミルク	パン パンこ さとう でんぶん	たまねぎ にんにく にんじん	5月 	653kcal	
			ベーコン あさり	じゃがいも ベシヤメルソース	コーン パセリ アスパラガス		30.5g	27.5g
			ツナ ぎゅうにゅう	しろいんげんまめ ドレッシング	キャベツ きゅうり		398mg	2.6g
2 木	ごはん おちやまめ かつおコロッケ ごもくうまに たけのこのみそしる	○	みそ かまぼこ だいず	こめ かつおコロッケ	たけのこ えのきたけ	5月5日は【端午の節句】です。「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。菖蒲(しょうぶ)湯で厄を払う風習もあります。	638kcal	
			とうふ わかめ ぶたにく	あぶら さとう	きぬさや ねぎ ごぼう		23.9g	20.0g
			あげボール ぎゅうにゅう	さといも	こんにやく れんこん にんじん		343mg	2.5g
7 火	キラリもちむぎいりごはん チキンカレー ヨーグルト かいそうとごまのサラダ	○	とりにく かいそう	こめ キラリもちむぎ あぶら じゃがいも	にんにく しょうが	連休明けの生活リズムを整えるために、朝ごはんは重要な働きをしてくれます。赤・黄・緑の食品をそろえて食べられるとgood！	667kcal	
			ひじき ぎゅうにゅう	ひよこまめ カレールウ ごま	たまねぎ にんじん		24.9g	20.9g
			ヨーグルト	ごまあぶら さとう ドレッシング	えだまめ もやし		402mg	2.0g
8 水	きなこあげパン イタリアンスープ ペンネアラビアータ	○	きなこ ベーコン	パン あぶら さとう	たまねぎ マッシュルーム コーン	イタリアンスープは、とき卵にパン粉と粉チーズを混ぜて、スープに加えます。卵がふわふわにしあがります。	609kcal	
			たまご チーズ	オリーブゆ パンこ	トマト こまつな にんにく		22.0g	29.3g
			ぎゅうにゅう	ペンネ パター	エリンギ しめじ えだまめ		313mg	2.1g
9 木	ごはん とりにくみそやき やさいいため なまあげのみそしる	○	とりにく おしゃべりみそ	こめ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん	協力して準備をすすめましょう 	594kcal	
			えいようだし なまあげ みそ	さとう ごま	だいこん えのきたけ こまつな コーン		25.4g	21.2g
			ベーコン ぎゅうにゅう	あぶら でんぶん	キャベツ もやし ビーマン あかピーマン		377mg	2.3g
10 金	ピタパン チリコンカン マカロニサラダ コーンスープ	○	ぶたにく だいず	ピタパン あぶら じゃがいも ポターージュ	にんにく たまねぎ にんじん	チリコンカンは、メキシコ発祥の料理で、ひき肉、玉ねぎ、トマトと豆を煮込んだものです。ピタパンを半分にわり、パンの中に入れて食べましょう。	625kcal	
			とりにく スkimミルク	ひよこまめ おじゃがもちボール	マッシュルーム トマト コーン		26.2g	23.8g
			ぎゅうにゅう	マカロニ さとう ドレッシング	パセリ キャベツ きゅうり		409mg	2.3g
13 月	ごはん あじフライ ごもくきんぴら だまこもちじる	○	あじフライ とりにく	こめ あぶら さといも	しいたけ にんじん こんにやく		655kcal	
			ぶたにく	だまこもち ごまあぶら	しめじ こまつな ねぎ		25.0g	19.5g
			ぎゅうにゅう	さとう ごま ウエハース	ごぼう さやいんげん		656mg	1.8g
14 火	げんまいいりごはん スティックやきいも はるさめスープ	ジ ョ ア	ぶたにく とりにく	こめ はつがげんまい	にんじん きくらげ たけのこ	玄米入りごはんには、県内産の発芽玄米が使われています。発芽玄米には食物せんいやビタミンが豊富に含まれています。	608kcal	
			みそ ジョア	さつまいも はるさめ	もやし こまつな しょうが		25.7g	12.5g
			にぼし	ごまあぶら さとう ごま	ごぼう れんこん ねぎ キャベツ		769mg	1.9g
15 水	テーブルロールパン キャベツメンチ グリンピーススープ	○	キャベツメンチ ウインナー	パン あぶら なまクリーム	にんにく にんじん たまねぎ	グリンピーススープは、グリンピースをペーストにして牛乳を加えたまろやかなスープです。	658kcal	
			とりにく スkimミルク	ベシヤメルソース	しめじ グリンピース こまつな		23.7g	31.0g
			ぎゅうにゅう	アーモンド ドレッシング	きゅうり キャベツ あかピーマン		397mg	2.6g
16 木	ごはん シルバーみしょうやき わかめとこうやどうふのみそしる	○	シルバーみしょうやき えいようだし	こめ あぶら	にんじん だいこん ねぎ	♪クイズ♪ 以前はオリンピックで正式競技だった、運動会でもおなじみの競技は何？ ①綱引き②二人三脚③騎馬戦	631kcal	
			こうやどうふ あぶらあげ みそ わかめ	じゃがいも さとう	しいたけ たまねぎ		29.2g	18.5g
			ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	アセロラミルクゼリー	こんにやく グリンピース		477mg	2.1g
17 金	ふかがわめし(あさりごはん) とりからあげ ちゃんこじる	○	あさり とりにく	こめ ごま	しょうが にんじん だいこん ごぼう	オリバラ開催地まで イッテ給! 5月は、前回開催地【東京】 東京名物を食べて応援しよう！	599kcal	
			にくだんご とうふ あぶらあげ	でんぶん	はくさい えのきたけ ねぎ		26.7g	24.5g
			かつおぶし のり ぎゅうにゅう	あぶら	こんにやく こまつな キャベツ		397mg	2.7g
20 月	ごはん さけのマヨネーズやき なまあげのみそいため とんじる	○	さけ みそ ぶたにく えいようだし	こめ マヨネーズ	たまねぎ ごぼう にんじん	☆★地産地消デー★★ いつも人気の「鮭」は、市内の水産加工業者より購入したものを使用しています。	637kcal	
			あぶらあげ とうふ おしゃべりみそ	さといも あぶら	だいこん こんにやく こまつな		31.7g	24.1g
			みそ なまあげ ぎゅうにゅう	さとう	ねぎ しめじ ビーマン あかピーマン		410mg	1.8g
21 火	ごはん ぶたにくのしょうがき もずくとたまごのすましじる	○	ぶたにく もずく	こめ ごまあぶら	しょうが ねぎ にんじん	将来骨がスカスカにならないために牛乳などでカルシウムをとろう！ 	610kcal	
			たまご とりにく	さとう	たまねぎ えのきたけ ねぎ		27.8g	23.5g
			ぎゅうにゅう	ごま	こまつな ごぼう えだまめ		314mg	1.9g
22 水	はいがパン アスパラとポテトのグラタン ミネストローネ	ジ ョ ア	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	パン あぶら パンこ	コーン アスパラガス たまねぎ	ミネストローネはイタリアの野菜スープで、トマト、セロリー、にんじん、パスタなど具たくさんにして作ります。	649kcal	
			スkimミルク チーズ	ベシヤメルソース オリーブゆ じゃがいも	しめじ にんにく セロリー		23.0g	26.6g
			だいず ジョア	マカロニ ドレッシング マヨネーズ	にんじん キャベツ トマト きゅうり		376mg	2.5g
23 木	ごはん いかレモンソース たけのこのちゅうかスープ	○	いか とうふ	こめ でんぶん	レモン しょうが きくらげ にんじん	たけのこは、竹の地下茎(ちかけい)から出る芽のことで、1日に30cm～1mも伸びます。	597kcal	
			ぶたにく	あぶら さとう はるさめ	たまねぎ たけのこ チンゲンサイ		26.2g	17.5g
			ぎゅうにゅう	ごまあぶら ごま	だいこん はくさいキムチ ねぎ		346mg	2.5g
24 金	キラリもちむぎいりごはん ポークハヤシ コールスロー	○	ぶたにく	こめ キラリもちむぎ なまクリーム	にんにく にんじん たまねぎ しめじ	キラリもち麦は、給食センター近くの畑で栽培されたものを使用しています。もち麦に豊富に含まれる食物せんいのは腸内環境を改善させる効果があります。	617kcal	
			ぎゅうにゅう	あぶら デミグラスソース	マッシュルーム トマト キャベツ コーン		21.4g	22.7g
				ハヤシルウ ドレッシング	きゅうり あかピーマン オレンジ		279mg	1.5g
27 月	ごはん チキンカツ どさんこじる	○	とりにく たまご ぶたにく	こめ こむぎこ パンこ	しょうが にんにく にんじん	ひじきには、骨を強くするカルシウムやお腹をきれいにする食物繊維がたっぷり含まれています。	684kcal	
			みそ ひじき だいず	あぶら じゃがいも	たまねぎ コーン こまつな		28.2g	25.0g
			なまあげ ぎゅうにゅう	ごまあぶら さとう	れんこん こんにやく		324mg	1.9g
28 火	キラリもちむぎいりごはん ブルコギどんぐ フルーツあんじん	○	ぶたにく	こめ キラリもちむぎ	にんにく れんこん にんじん たまねぎ もやし	ブルコギは、韓国の代表的な肉料理の一つで、下味をつけた肉を野菜や春雨と一緒に、焼く、煮るといった調理がされます。	639kcal	
			ぎゅうにゅう	ごまあぶら さとう はるさめ	きくらげ えのきたけ いら ビーマン		24.0g	20.3g
				ごま あんにんどうふ	あかピーマン みかん おうとう パイン		365mg	1.9g
29 水	ロールパン にくだんごケチャップソース② ひよこまめスープ	○	にくだんご	パン ひよこまめ	たまねぎ にんじん セロリー	給食のパンは、北海道、北関東、千葉県産などの国産小麦100%で作られています。	627kcal	
			ベーコン	マカロニ ドレッシング	えのきたけ ほうれんそう キャベツ		25.0g	24.5g
			ツナ ぎゅうにゅう	チョコレートクリーム	ブロッコリー あかピーマン きゅうり		461mg	2.7g
30 木	ごはん いわしスパイシーあげ② はくさいとにくだんごのみそしる	○	いわし えいようだし	こめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ		620kcal	
			にくだんご みそ とりにく	でんぶん あぶら	はくさい えのきたけ ねぎ		27.3g	21.3g
			あぶらあげ ぎゅうにゅう	さといも さとう	こまつな しいたけ こんにやく		338mg	2.0g
31 金	さらうどんめん さらうどんぐ ごぼうサラダ	○	ぶたにく なたと えび	さらうどんめん あぶら	しょうが にんじん きくらげ	血うどんは麺の上に血うどんの具をかけて食べます。	631kcal	
			いか うずらたまご	さとう でんぶん ごま	はくさい いら ねぎ キャベツ		22.7g	31.3g
			ぎゅうにゅう	ドレッシング レモンタルト	しめじ きゅうり ごぼう コーン		478mg	2.6g

*誤えん・ちっ息事故防止のため、特に注意が必要な料理・食材に____を引いています。

よくかんで食べるようにしましょう。

*栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。

*おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。

*米は、市内産を使用します。

*ごはんは黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。

クイズの答え：①綱引き

運動会等、体を動かす機会が増える季節です。日頃から、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



基準栄養量	
エネルギー	650kcal
たんぱく質	21～32g
脂 質	14～21g
カルシウム	350mg
食塩相当量	2.0g

*材料の都合により
献立を変更することがあります。



エネルギー	
たんぱく質	25.7g
脂 質	23.1g
カルシウム	410mg
食塩相当量	2.2g

*5月分の給食費の引き落としは、5月31日(金)です。口座の確認をお願いします。



令和6年 5月



予定献立表(中学校)



匝瑳市学校給食センター



日	こ ん だ て 名	牛乳	おもな材料とその働き			一口メモ	エネルギー	
			血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質	脂質
1	黒糖パン		ベーコン 肉団子	パン ジャが芋 ベシヤメルソース	玉ねぎ 人参 コーン		756kcal	
水	肉団子ケチャップソース② アスパラサラダ クラムチャウダー	○	あさり ツナ 牛乳	白いんげん豆 ドレッシング	パセリ アスパラガス キャベツ きゅうり		29.4g	26.8g
							559mg	2.8g
2	ごはん お茶大豆 鶏肉みそ焼き 五目旨煮 たけのこのみそ汁	○	鶏肉 おしゃべりみそ みそ かまぼこ 豆腐 わかめ 大豆 豚肉 揚げボール 牛乳	米 ごま油 砂糖 ごま 油 里芋	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ たけのこ えのきたけ きぬさや ごぼう こんにやく れんこん 人参	5月5日は【端午の節句】です。「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。菖蒲(しょうぶ)湯で厄を払う風習もあります。	764kcal	
							34.0g	20.9g
							386mg	3.4g
7	キラもち麦入りご飯 チキンカレー ヨーグルト 海そうとごまのサラダ	○	鶏肉 海そう ひじき 牛乳 ヨーグルト	米 キラもち麦 油 ジャが芋 ひよこ豆 カレールウ ごま ごま油 砂糖 ドレッシング	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 枝豆 もやし	連休明けの生活リズムを整えるために、朝ごはんは重要な働きをしてくれます。赤・黄・緑の食品をそろえて食べられるとgood！	818kcal	
							28.8g	23.3g
							414mg	2.3g
8	ミルクロールパン 豆腐ナゲット② ペンネアラビアータ イタリアンスープ	○	豆腐ナゲット ベーコン 卵 チーズ 牛乳	パン オリーブ油 パン粉 砂糖 ペンネ バター	玉ねぎ マッシュルーム コーン トマト 小松菜 にんにく エリンギ しめじ 枝豆	イタリアンスープは、とき卵にパン粉と粉チーズを混ぜて、スープに加えます。卵がふわふわに仕上がります。	772kcal	
							28.9g	32.2g
							347mg	3.0g
9	ごはん かつおコロッケ 野菜炒め 生揚げのみそ汁	○	栄養だし おしゃべりみそ 生揚げ みそ ベーコン 牛乳	米 油 かつおコロッケ でん粉	人参 大根 えのきたけ 小松菜 ねぎ 玉ねぎ コーン キャベツ もやし ピーマン 赤ピーマン		769kcal	
							24.1g	25.4g
							386mg	2.3g
10	ビタパン チリコンカン マカロニサラダ コーンスープ	○	豚肉 大豆 鶏肉 スキムミルク 牛乳	ビタパン ジャが芋 ひよこ豆 油 砂糖 おじゃがもちボール ポタージュ マカロニ ドレッシング 落花生	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト コーン パセリ キャベツ きゅうり	チリコンカンは、メキシコ発祥の料理で、ひき肉、玉ねぎ、トマトと豆を煮込んだものです。ビタパンを半分にわり、パンの中に入れて食べましょう。	806kcal	
							33.7g	31.9g
							457mg	2.8g
13	ごはん ウエハース 鮭のマヨネーズ焼き 五目きんぴら だまこもち汁	○	鮭 みそ 鶏肉 豚肉 牛乳	米 マヨネーズ 里芋 だまこ餅 ごま油 砂糖 ごま ウエハース	玉ねぎ 椎茸 人参 しめじ こんにやく 小松菜 ねぎ ごぼう いんげん		823kcal	
							34.4g	25.2g
							670mg	2.0g
14	玄米入りごはん フライドスイートポテト 鶏丼の具 春雨スープ	ジ ョ ア	豚肉 鶏肉 みそ ジョア 煮干し	米 発芽玄米 さつま芋 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま	人参 きくらげ たけのこ もやし 小松菜 しょうが ごぼう れんこん ねぎ キャベツ	玄米入りごはんには、県内産の発芽玄米が使われています。発芽玄米には食物せんいやビタミンが豊富に含まれています。	859kcal	
							31.3g	21.2g
							788mg	2.2g
15	テーブルロールパン ハンバーグ新玉ねぎソース アーモンドサラダ グリンピーススープ	○	豚肉 卵 ウインナー スキムミルク 鶏肉 牛乳	パン パン粉 砂糖 でん粉 油 生クリーム ベシヤメルソース アーモンド ドレッシング	玉ねぎ マッシュルーム にんにく 人参 しめじ グリンピース 小松菜 きゅうり キャベツ 赤ピーマン	グリンピーススープは、グリンピースをベースにして牛乳を加えたまろやかなスープです。	816kcal	
							36.2g	35.9g
							454mg	3.3g
16	ごはん 鶏唐揚げ 肉じゃが煮 わかめと高野豆腐のみそ汁	○	鶏肉 栄養だし 高野豆腐 油揚げ みそ わかめ 豚肉 生揚げ 牛乳	米 ごま でん粉 油 じゃが芋 砂糖	しょうが 人参 大根 ねぎ 椎茸 玉ねぎ こんにやく グリンピース	♪クイズ♪ 以前はオリンピックで正式競技だった、運動会でもおなじみの競技は何？ ①綱引き②二人三脚③騎馬戦	820kcal	
							31.7g	28.4g
							396mg	2.6g
17	深川めし(あさりごはん) いかペリ辛焼き 小松菜の磯香和え ちゃんこ汁	○	あさり おしゃべりみそ いか 鶏肉 肉団子 豆腐 油揚げ かつお節 れり 牛乳	米 ごま油 砂糖 ごま パンナ大福	しょうが にんにく 玉ねぎ ごぼう ねぎ 人参 大根 白菜 こんにやく えのきたけ 小松菜 キャベツ	オリパラ開催地まで インテ給! 5月は、前回開催地【東京】 東京名物食べて応援しよう！	766kcal	
							35.9g	23.6g
							440mg	3.7g
20	ごはん いわし梅煮 生揚げのみそ炒め 豚汁	○	いわし梅煮 豚肉 栄養だし 油揚げ 豆腐 みそ おしゃべりみそ 生揚げ 牛乳	米 里芋 油 砂糖	ごぼう 人参 大根 こんにやく 小松菜 ねぎ 玉ねぎ しめじ ピーマン 赤ピーマン	☆☆地産地消デー☆☆ いわし梅煮は、銚子港で水揚げされたいわしを市内業者が加工したものです。	760kcal	
							34.8g	21.8g
							643mg	2.6g
21	ごはん いかレモンソース 鶏ごぼう もずくと卵のすまし汁	○	いか もずく 卵 鶏肉 牛乳	米 でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま	レモン 人参 玉ねぎ えのきたけ ねぎ 小松菜 ごぼう 枝豆	将来骨がスカスカにならないために牛乳などでカルシウムをとりよう！	788kcal	
							35.3g	23.8g
							337mg	2.4g
22	胚芽パン 野菜コロッケ 鶏肉と大豆のサラダ ミネストローネ	○	ベーコン 鶏肉 大豆 牛乳	パン 野菜コロッケ 油 オリーブ油 じゃが芋 マカロニ ドレッシング マヨネーズ キャラメルクリーム	にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり	ミネストローネはイタリアの野菜スープで、トマト、セロリー、にんじん、パスタなど具だくさんにして作ります。	796kcal	
							26.0g	29.4g
							626mg	3.1g
23	ごはん 肉しゅうまい② 豚肉と大根のキムチ煮 たけのこの中華スープ	○	しゅうまい 豆腐 豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 春雨 でん粉 ごま	しょうが きくらげ 人参 玉ねぎ たけのこ チンゲン菜 大根 人参 白菜キムチ ねぎ	たけのこは、竹の地下茎(ちかけい)から出る芽のことで、1日に30cm～1mも伸びます。	767kcal	
							28.3g	22.9g
							377mg	2.7g
24	キラもち麦入りご飯 ゆで玉子 コールスロー ポークハヤシ オレンジ	ジ ョ ア	卵 豚肉 ジョア	米 キラもち麦 生クリーム 油 デミグラスソース ハヤシルウ ドレッシング	にんにく 人参 玉ねぎ しめじ マッシュルーム トマト キャベツ コーン きゅうり 赤ピーマン オレンジ	キラもち麦は、給食センター近くの畑で栽培されたものを使用しています。もち麦に豊富に含まれる食物せんいは腸内環境を改善させる効果があります。	782kcal	
							30.0g	24.6g
							300mg	2.0g
27	ごはん 鶏肉七味焼き ひじき煮 どさんこ汁	○	鶏肉 豚肉 みそ ひじき 大豆 生揚げ 牛乳	米 ごま油 砂糖 油 ジャが芋 アセロラミルクゼリー	しょうが にんにく ねぎ 人参 玉ねぎ コーン 小松菜 れんこん こんにやく	ひじきには、骨を強くするカルシウムやお腹をきれいにする食物繊維がたっぷり含まれています。	785kcal	
							31.2g	22.0g
							449mg	2.6g
28	キラもち麦入りご飯 ブルコギ丼の具 フルーツ杏仁	○	豚肉 牛乳	米 キラもち麦 ごま油 砂糖 春雨 ごま 杏仁豆腐	にんにく れんこん 人参 玉ねぎ もやし きくらげ えのきたけ いら ピーマン 赤ピーマン みかん 黄桃 バイン	ブルコギは、韓国の代表的な肉料理の一つで、下味をつけた肉を野菜や春雨と一緒に、焼く、煮るといった調理がされます。	796kcal	
							28.4g	23.0g
							393mg	2.3g
29	ロールパン アスパラとポテトのグラタン ブロッコリーとツナのサラダ ひよこ豆スープ	ジ ョ ア	ベーコン 鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ ツナ ジョア	パン ジャが芋 油 ベシヤメルソース パン粉 ひよこ豆 マカロニ ドレッシング	アスパラガス コーン 玉ねぎ しめじ 人参 セロリー えのきたけ ほうれん草 キャベツ ブロッコリー 赤ピーマン きゅうり	給食のパンは、北海道、北関東、千葉県産などの国産小麦100%で作られています。	871kcal	
							28.5g	36.5g
							846mg	3.1g
30	ごはん 豚肉みそ焼き 里芋と鶏肉の煮物 白菜と肉団子のみそ汁	○	豚肉 栄養だし みそ 肉団子 おしゃべりみそ 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 ごま油 里芋 ごま 砂糖	しょうが ねぎ 人参 りんご 玉ねぎ えのきたけ 白菜 小松菜 椎茸 こんにやく		803kcal	
							34.0g	27.6g
							339mg	2.6g
31	皿うどんめん レモンタルト いわしスパイシー揚げ② ごぼうサラダ 皿うどんの具	○	いわし 豚肉 なると えび いか うずら卵 牛乳	皿うどんめん ごま でん粉 油 砂糖 ドレッシング レモンタルト	にんにく しょうが 人参 きくらげ 白菜 いら ねぎ キャベツ しめじ きゅうり ごぼう コーン	皿うどんはパリパリ麺の上に、皿うどんの具をかけて食べましょう。	871kcal	
							34.5g	44.2g
							522mg	3.4g

*誤えん・ちっ息事故防止のため、特に注意が必要な料理・食材に____を引いています。
よくかんで食べるようにしましょう。
*栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。
*おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。
*米は、市内産を使用します。
*ごはんに黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。
クイズの答え：①綱引き
運動会等、体を動かす機会が増える季節です。日頃から、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



基準栄養量

エネルギー 830kcal
たんぱく質 26～41g
脂 質 18～27g
カルシウム 450mg
食塩相当量 2.5g

*材料の都合により
献立を変更することがあります。



エネルギー 799kcal
たんぱく質 31.4g
脂 質 27.1g
カルシウム 482mg
食塩相当量 2.7g

*5月分の給食費の引き落としは、5月31日(金)です。口座の確認をお願いします。



日	こ ん だ て 名		お も な 材 料 と そ の 働 き			一 口 メ モ	エネルギー	
			血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質 カルシウム	脂 質 食塩相当量
1 水	こくとうパン		ぶたにく たまご スキムミルク	パン パンこ さとう でんぶん	たまねぎ にんにく にんじん		511kcal	
	ハンバーグしんたまねぎソース	アスパラサラダ	ベーコン あさり	じゃがいも ベシャメルソース	コーン パセリ アスパラガス		24.1g	22.1g
	クラムチャウダー		ツナ ぎゅうにゅう	しろいんげんまめ ドレッシング	キャベツ きゅうり		331mg	2.0g
2 木	ごはん	ミニぎゅうにゅうプリン	みそ かまぼこ	こめ かつおコロッケ	たけのこ えのきたけ	5月5日は【端午の節句】です。「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。菖蒲(しょうぶ)湯で厄を払う風習もあります。	487kcal	
	かつおコロッケ	ごもくうまに	とうふ わかめ ぶたにく	あぶら さとう さといも	きぬさや ねぎ ごぼう		17.6g	16.3g
	たけのこのみそしる		あげボール ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅうプリン	こんにやく れんこん にんじん		294mg	1.9g
7 火	キラリもちむぎいりごはん		とりにく かいそう	こめ キラリもちむぎ あぶら じゃがいも	にんにく しょうが	連休明けの生活リズムを整えるために、朝ごはんは重要な働きをしてくれます。赤・黄・緑の食品をそろえて食べられるとgood！	490kcal	
	チキンカレー	ヨーグルト	ひじき ぎゅうにゅう	ひよこまめ カレールー ごま	たまねぎ にんじん		18.7g	16.0g
	かいそうとごまのサラダ		ヨーグルト	ごまあぶら さとう ドレッシング	えだまめ もやし		359mg	1.5g
8 水	きなこあげパン		きなこ ベーコン	パン あぶら さとう	たまねぎ マッシュルーム コーン	イタリアンスープは、とき卵にパン粉と粉チーズを混ぜて、スープに加えます。卵がふわふわにしあがります。	476kcal	
	イタリアンスープ		たまご チーズ	オリーブゆ パンこ	トマト こまつな にんにく		17.6g	23.2g
	ペンネアラビアータ		ぎゅうにゅう	ペンネ バター	エリンギ しめじ えだまめ		270mg	1.6g
9 木	ごはん		とりにく おしゃべりみそ	こめ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん		451kcal	
	とりにくみそやき	やさしいため	えいようだし なまあげ みそ	さとう ごま	だいこん えのきたけ こまつな コーン		20.1g	17.4g
	なまあげのみそしる		ベーコン ぎゅうにゅう	あぶら でんぶん	キャベツ もやし ピーマン あかピーマン		316mg	1.8g
10 金	ビタパン		ぶたにく だいず	ビタパン あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん	チリコンカンは、メキシコ発祥の料理で、ひき肉、玉ねぎ、トマトと豆を煮込んだものです。ビタパンを半分にわり、パンの中に入れて食べましょう。	513kcal	
	チリコンカン	マカロニサラダ	とりにく スキムミルク	ひよこまめ おじゃがもちボール マカロニ	マッシュルーム トマト コーン		22.1g	18.3g
	コーンスープ		ぎゅうにゅう	ドレッシング ポタージュ さとう	パセリ キャベツ きゅうり		360mg	1.9g
13 月	ごはん	ウエハース	あじフライ とりにく	こめ あぶら さといも	しいたけ にんじん こんにやく		490kcal	
	あじフライ	ごもくきんぴら	ぶたにく	だまこもち ごまあぶら	しめじ こまつな ねぎ		19.0g	15.8g
	だまこもちじる		ぎゅうにゅう	さとう ごま ウエハース	ごぼう さやいんげん		607mg	1.3g
14 火	げんまいいりごはん	かみかみにぼし	ぶたにく とりにく	こめ はつがげんまい	にんじん きくらげ たけのこ	玄米入りごはんには、県内産の発芽玄米が使われています。発芽玄米には食物せんいやビタミンが豊富に含まれています。	453kcal	
	スティックやきいも	とりどんのぐ	みそ ジョア	さつまいも はるさめ	もやし こまつな しょうが		20.3g	9.4g
	はるさめスープ		にぼし	ごまあぶら さとう ごま	ごぼう れんこん ねぎ キャベツ		743mg	1.5g
15 水	テーブルロールパン		キャベツメンチ ウインナー	パン あぶら なまクリーム	にんにく にんじん たまねぎ	グリーンピーススープは、グリーンピースをペーストにして牛乳を加えたまろやかなスープです。	538kcal	
	キャベツメンチ	アーモンドサラダ	とりにく スキムミルク	ベシャメルソース	しめじ グリンピース こまつな		19.9g	25.1g
	グリーンピーススープ		ぎゅうにゅう	アーモンド ドレッシング	きゅうり キャベツ あかピーマン		332mg	2.2g
16 木	ごはん	アセロラミルクゼリー	シルバーみしょうやき えいようだし	こめ あぶら	にんじん だいこん ねぎ	♪クイズ♪ 以前はオリンピックで正式競技だった、運動会でもおなじみの競技は何？ ①綱引き②二人三脚③騎馬戦	487kcal	
	シルバーみしょうやき	にくじゃがに	こうやどうふ あぶらあげ みそ わかめ	じゃがいも さとう	しいたけ たまねぎ		23.0g	15.4g
	わかめとこうやどうふのみそしる		ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	アセロラミルクゼリー	こんにやく グリンピース		420mg	1.6g
20 月	ごはん		さけ みそ ぶたにく えいようだし	こめ マヨネーズ	たまねぎ ごぼう にんじん	☆☆地産地消デー☆☆ いつも人気の「鮭」は、市内の水産加工業者より購入したものを使用しています。	486kcal	
	さけのマヨネーズやき	なまあげのみそいため	あぶらあげ とうふ おしゃべりみそ	さといも あぶら	だいこん こんにやく こまつな		25.1g	19.6g
	とんじる		みそ なまあげ ぎゅうにゅう	さとう	ねぎ しめじ ピーマン あかピーマン		339mg	1.4g
22 水	はいがパン		ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	パン あぶら ベシャメルソース	コーン アスパラガス たまねぎ	ミネストローネはイタリアの野菜スープで、トマト、セロリー、にんじん、パスタなど具だくさんにして作ります。	497kcal	
	アスパラとポテトのグラタン	とりにくとだいずのサラダ	スキムミルク チーズ	パンこ オリーブゆ じゃがいも	しめじ にんにく セロリー		18.9g	19.8g
	ミネストローネ		だいず ジョア	マカロニ ドレッシング マヨネーズ	にんじん キャベツ トマト きゅうり		337mg	1.9g
23 木	ごはん		いか とうふ	こめ でんぶん	レモン しょうが きくらげ にんじん	たけのこは、竹の地下茎(ちかけい)から出る芽のことで、1日に30cm～1mも伸びます。	453kcal	
	いかレモンソース	ぶたにくとだいこんのキムチに	ぶたにく	あぶら さとう はるさめ	たまねぎ たけのこ チンゲンサイ		21.0g	14.7g
	たけのこのちゅうかスープ		ぎゅうにゅう	ごまあぶら ごま	だいこん はくさいキムチ ねぎ		305mg	1.9g
24 金	キラリもちむぎいりごはん		ぶたにく	こめ キラリもちむぎ なまクリーム	にんにく にんじん たまねぎ しめじ	キラリもち麦は、給食センター近くの畑で栽培されたものを使用しています。もち麦に豊富に含まれる食物せんいは腸内環境を改善させる効果があります。	457kcal	
	ボークハヤシ	オレンジ	ぎゅうにゅう	あぶら デミグラスソース	マッシュルーム トマト キャベツ コーン		16.6g	18.1g
	コールスロー			ハヤシルウ ドレッシング	きゅうり あかピーマン オレンジ		244mg	1.2g
27 月	ごはん		とりにく たまご ぶたにく	こめ こむぎこ パンこ	しょうが にんにく にんじん	ひじきには、骨を強くするカルシウムやお腹をきれいにする食物繊維がたっぷり含まれています。	523kcal	
	チキンカツ	ひじきに	みそ ひじき だいず	あぶら じゃがいも	たまねぎ コーン こまつな		22.3g	20.5g
	どさんこじる		なまあげ ぎゅうにゅう	ごまあぶら さとう	れんこん こんにやく		278mg	1.5g
28 火	キラリもちむぎいりごはん		ぶたにく	こめ キラリもちむぎ	にんにく れんこん にんじん たまねぎ もやし	ブルコギは、韓国の代表的な肉料理の一つで、下味をつけた肉を野菜や春雨と一緒に、焼く、煮るといった調理がされます。	477kcal	
	ブルコギどんのぐ		ぎゅうにゅう	ごまあぶら さとう はるさめ	きくらげ えのきたけ いら ピーマン		18.9g	16.3g
	フルーツあんじん			ごま あんにんどうふ	あかピーマン みかん おとう バイン		310mg	2.0g
29 水	ロールパン	チョコクリーム	にくだんご	パン ひよこまめ	たまねぎ にんじん セロリー	給食のパンは、北海道、北関東、千葉県産などの国産小麦100%で作られています。	469kcal	
	にくだんごケチャップソース	ブロッコリーとツナのサラダ	ベーコン	マカロニ ドレッシング	えのきたけ ほうれんそう キャベツ		18.4g	18.3g
	ひよこまめスープ		ツナ ぎゅうにゅう	チョコレートクリーム	ブロッコリー あかピーマン きゅうり		340mg	1.9g
30 木	ごはん		いわし えいようだし	こめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ		495kcal	
	いわしスパイシーあげ②	さといもとりにくのにももの	にくだんご みそ とりにく	でんぶん あぶら	はくさい えのきたけ ねぎ		23.2g	19.1g
	はくさいとにくだんごのみそしる		あぶらあげ ぎゅうにゅう	さといも さとう	こまつな しいたけ こんにやく		296mg	1.6g
31 金	さらうどんめん		ぶたにく なんと えび	さらうどんめん あぶら	しょうが にんじん きくらげ	皿うどんは麺の上に皿うどんの具をかけて食べます。	521kcal	
	さらうどんのぐ	レモンタルト	いか うずらたまご	さとう でんぶん ごま	はくさい いら ねぎ キャベツ		18.7g	25.6g
	ごぼうサラダ		ぎゅうにゅう	ドレッシング レモンタルト	しめじ きゅうり ごぼう コーン		443mg	2.1g

＊誤えん・ちつ息事故防止のため、特に注意が必要な料理・食材に____を引いています。

よくかんで食べるようにしましょう。

＊栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。

＊おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。

＊米は、市内産を使用します。

＊ごはんは黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。

クイズの答え：①綱引き

運動会等、体を動かす機会が増える季節です。日頃から、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



基準栄養量

エネルギー	490kcal
たんぱく質	15～24g
脂 質	10～16g
カルシウム	290mg
食塩相当量	1.5g



＊材料の都合により

献立を変更することがあります。

エネルギー	488kcal
たんぱく質	20.3g
脂 質	18.5g
カルシウム	364mg
食塩相当量	1.7g

＊5月分の給食費の引き落としは、5月31日（金）です。口座の確認をお願いします。