

かんじよく
完食したら○をつけます

令和6年度 5月



給食予定献立表

松戸市立高木第二小学校

日	曜日	完食 ○	こんだて名	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g	
				おもに血や肉となり 体を作るものになる	おもに体の調子を整え 病気をしないようにする	おもにエネルギーになり 体を動かすものになる	調味料類					
1	水		なとりにく あまからや あおな 菜めし 鶏肉の甘辛焼き 青菜のごまあえ のっぺい汁 きよみオレンジ 牛乳	とりにく あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ にんじん だい こん こんにやく ながねぎ きよみ オレンジ	こめ いりごま さとう すりご ま さとも でんぶん	なめしの素 しょうゆ 酒 みりん 塩 かつお ぶし	648	32.4	26.7	2.4	
2	木		こども ひ たつた <子供の日メニュー>ごはん いわしの立田 あげ ひじきの煮物 味噌汁 柏もち 牛乳	まいわし ひじき だいず あ ぶらあげ とうふ わかめ しろ みそ あかみそ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん こんにやく グリ ンピース ながねぎ	こめ でんぶん こめこ あぶ ら サラダあぶら さんおんとう かしわもち	酒 しょうゆ みりん か つおぶし	619	25.7	20.1	2.2	
7	火		どん あ こまめ ホイコーロー丼 ザーサイ和え きな粉豆 牛乳	ぶたにく なまあげ いりだい ず きなこ ぎゅうにゅう	にんにく ビーマン あかビーマン ながねぎ にんじん キャベツ きく らげ こまつな りよくとんもやし ザーサイ	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら	しょうゆ 酒 甜麺醬 豆板醬 みりん	564	26.8	20.1	2.4	
8	水		スパゲティミートソース もずくのスープ みかんクレープ 牛乳	とりにく だいず あさり チー ズ もずく とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく マッ シュルーム トマトピューレー トマト かん はくさい えのきたけ ながね ぎ こまつな	スパゲティ サラダあぶら オリーブ油 バター でんぶん ごまあぶら クレープ	パセリ 赤ワイン ケ チャップ ハヤシルウ ウスターソース 塩 こ しょう しょうゆ 酒 鶏 スープ	587	23.6	23.0	2.2	
9	木		ごはん チキンみそカツ 野菜のごま酢和え かき玉汁 デコポン 牛乳	とりにく たまご あかみそ ま めみそ とうふ なたと ぎゅう にゅう	ながねぎ たまねぎ こまつな りよ くとんもやし にんじん デコポン	こめ こむぎこ パンこ あぶ ら さんおんとう すりごま いりご ま ごまあぶら でんぶん	塩 こしょう しょうゆ みりん 酢 酒 かつお ぶし	613	29.9	22.0	2.5	
10	金		はいが やさい ずあ 胚芽パン アスパラシチュー 茹で野菜さつぱ りサラダ メロン 牛乳	とりにく ベーコン あさり ぎゅうにゅう とうにゅう はな まめ チーズ なまクリーム	たまねぎ にんじん アスパラガス コーン マッシュルーム フロッコ リー きゅうり キャベツ レモンか じゅう メロン	はいがパン じゃがいも サラ ダあぶら こむぎこ バター さん おんとう ごまあぶら いりご ま	白ワイン 塩 こしょう 鶏スープ しょうゆ 酢	615	27.5	25.4	2.8	
13	月		ごこく 五穀ごはん さばのカレー焼き 茎わかめの きんぴら 味噌汁 パインアップル 牛乳	さば くきわかめ とりにく あぶらあげ わかめ あかみ そ しろみそ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん ごぼう こんにや く えだまめ えのきたけ ながねぎ パイン	こめ ごこくまい いりごま さ とう じゃがいも ごまあぶら	しょうゆ 酒 みりん カ レーこ かつおぶし	613	23.2	24.7	2.3	
14	火		ごもく 五目うどん いも入り黒糖蒸しパン ツナみそ あじ 味サラダ 青りんごグミ 牛乳	あぶらあげ うずらたまご とりに く なたと たまご ぎゅう にゅう ツナフレーク あかみ そ	にんじん ながねぎ こまつな キャ ベツ きゅうり	うどん むしパンミックス さつ まいも サラダあぶら さんお んとう スクールかじゅうグミ	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおぶし ラム酒 酢	559	22.6	19.8	2.2	
15	水		ねんせい たいけん <1年生 さやむき体験メニュー> ごはん 焼きししゃも 高野豆腐の揚げ煮 そらまめ ばんかん 牛乳	ししゃも とりにく こおりどうふ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ビーマン そら まめ かわちばんかん	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さんおんとう	しょうゆ みりん 酒 か つおぶし	575	26.5	18.2	1.4	
16	木		さけ はるまき はちみつパン 鮭とポテトのチーズ春巻 ビーンズサラダ 切干大根のスープ きよみオレンジ 牛乳	さけ チーズ いんげんまめ ひよこまめ あかみそ ベーコ ン ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん にん じん だいこん トマトピューレー ふ くじんづけ コーン キャベツ きゅう り ももかん みかんかん パインか ん なたとこ	はちみつパン じゃがいも は るまきのかわ こむぎこ あぶ ら サラダあぶら さんおんとう いりごま オリーブ油	酒 酢 塩 こしょう しょうゆ 鶏スープ パ セリ	583	24.1	26.2	1.5	
17	金		ごはんに やさい に くるみとじゃこの佃煮 野菜のごま煮 黒糖きな粉アーモンド 牛乳	ちりめんじゃこ とりにく なま あげ きなこ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ごぼう たけの こ こんにやく さやいんげん	こめ くるみ さとう いりごま さとも さんおんとう すりご ま アーモンド くるごとう	しょうゆ みりん 酒 か つおぶし	601	24.8	25.6	1.2	
20	月		だいこん ふくじんづ 大根のカレーライス 福神漬け じゃことコー ンのサラダ ナタデココフルーツポンチ 牛乳	ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅう にゅう	にんにく しょうが たまねぎ にん じん だいこん トマトピューレー ふ くじんづけ コーン キャベツ きゅう り ももかん みかんかん パインか ん なたとこ	こめ むぎ じゃがいも サラダ あぶら ごまあぶら さとう い りごま	塩 カレーこ 赤ワイン チャツネ ウスターソー ス カレールウ ガラム マサラ マサラマイルド しょうゆ 酢	597	21.5	19.2	3.1	
21	火		ごもく や あおな とうふ 五目焼きそば 青菜と豆腐のトロみスープ はいが 胚芽ごまドーナツ あまなつ 牛乳	とりにく なたと あおのり とう ふ かまぼこ たまご ぎゅう にゅう	キャベツ たまねぎ にんじん りよ くとんもやし こまつな しょうが にん にく なつみかん	ちゅうかめん サラダあぶら いりごま ごまあぶら でんぶ ん ホットケーキミックス こむ ぎはいが さとう あぶら グラ ニューとう	塩 こしょう 焼きそば ソース 中濃ソース 酒 鶏スープ ベーキング パウダー パンラエッセ ンス	522	23.3	23.4	2.0	
22	水		いた にく あ ごはん たくあんじゃこ炒め 肉じゃが 揚げ ボールスープ マスカットゼリー 牛乳	ちりめんじゃこ ぶたにく あげ ボール ぎゅうにゅう	たくあん たまねぎ にんじん こんに やく ほししいたけ さやいんげん ぶなしめじ ほうれんそう ながねぎ	こめ ごまあぶら じゃがいも さんおんとう ぶどうゼリー	しょうゆ 酒 みりん か つおぶし 塩 こしょう 鶏スープ	559	25.2	12.8	2.8	
23	木		こあ さんじよくめ しょうふう にこ きな粉揚げパン 三色豆 洋風煮込み かいそう みしょうかん 海藻サラダ 美生柑(オレンジ) 牛乳	きなこ だいず ひよこまめ いんげんまめ ぶたにく ベー コン あさり かいそうミックス ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム おろしにんにく トマトかん キャベ ツ きゅうり コーン みしょうかん	コッペパン あぶら さとう じゃがいも サラダあぶら ご まあぶら いりごま	塩 鶏スープ ケチャッ プ 赤ワイン しょうゆ こしょう チリパウダー パセリ 酢	618	27.5	25.7	2.4	
24	金		えだまめ みそに 枝豆ごはん さばの味噌煮 ほうれんそうの からしあ みそしる 辛子和え 味噌汁 パナナ 牛乳	さば あかみそ とうふ わか め しろみそ ぎゅうにゅう	えだまめ しょうが ながねぎ ほう れんそう キャベツ パナナ	こめ いりごま さとう	酒 塩 しょうゆ みりん からし かつおぶし	583	24.3	23.3	2.7	
28	火		わふう 和風ボンゴレスパゲティ ツナサラダ オレン ジマーレードケーキ 牛乳	あさり ベーコン ツナフレーク たまご ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ マッシュルーム まいたけ キャベツ きゅうり にん じん レモンかじゅう オレンジ ジュース	スパゲティ サラダあぶら バター さとう いりごま こむ ぎこ マーレード	塩 こしょう しょうゆ コンソメ パセリ 酢 ベーキングパウダー	603	22.1	26.9	2.1	
29	水		ごはん ハッシュドビーフ コーンサラダ りん ごゼリー 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく あさり ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たま ねぎ マッシュルーム トマトかん コーン キャベツ きゅうり レモンか じゅう りんごジュース	こめ むぎ サラダあぶら じゃ がいも さんおんとう クール ゼリー	赤ワイン ケチャッ プ デミグラスソース ハヤ シルウ 酢 塩 こしょう	618	23.6	19.8	2.3	
30	木		はいが 胚芽パン ポークビーンズ ワンタンカリカリ サラダ キウイフルーツゴールド 牛乳	だいず ぶたにく ウインナー あさり なまクリーム かいそう ミックス ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマトかん キャベツ きゅうり コーン キウイ	はいがパン じゃがいも さん おんとう サラダあぶら ごま あぶら さとう ワンタンのかわ あぶら いりごま	ケチャップ チリパウ ダー しょうゆ 塩 鶏 スープ 酢	608	27.2	23.1	2.7	
31	金		えびピラフ アルファベットスープ きびなごの カリカリフライ はちみつレモンゼリー 牛乳	ベーコン えび だいず ぶた にく あさり きびなごカリ フライ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン マッ シュルーム しょうが にんにく グリ ンピース キャベツ えのきたけ ト マトかん	こめ バター サラダあぶら マカロニ さんおんとう あぶら レモンゼリー	塩 こしょう しょうゆ ケチャップ パセリ 鶏 スープ	586	22.6	19.3	1.6	
今月の目標			たあと はげ うんどう きゅうよう 食べた後は、激しい運動をさけて休養しましょう。				中学年平均		594	25.2	22.3	2.2

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。



こんげつ ぎょうじしょく
 <今月の行事食>

10日(金)・・・^{はる}春に^いおいしい^まアスパラの^じクリーム^きシチュー^しです。
 15日(水)・・・^い今が^まおいしい^あ時期^じの「^しそら^あまめ」、^しゆ^あで^じて^し塩味^あです。

5月の食材産地

毎月使用する給食の食材について、産地をお知らせいたします。
 天候の都合などにより変更になることもありますので、ご了承ください。

予定食材	主な産地
じゃがいも	鹿児島・長崎
にんじん	徳島・千葉
たまねぎ	佐賀・和歌山
ながねぎ	千葉・茨城
きゅうり	千葉・茨城
きゃべつ	愛知・千葉・茨城
セロリー	茨城・静岡・福岡
にら	茨城
しょうが	熊本・高知
にんにく	青森
パセリ	茨城・静岡・香川
ごぼう	青森・熊本・鹿児島
こまつな	千葉・埼玉
もやし	栃木
大根	千葉・茨城・北海道
チンゲン菜	茨城
ブロッコリー	愛知・千葉・茨城
ピーマン	茨城
米	千葉
かわちばんかん	愛媛
きよみオレンジ	愛媛・和歌山
メロン	茨城
あまなつ	熊本・和歌山
オレンジ	アメリカ
パイン・バナナ	フィリピン
グレープフルーツ	フロリダ・イスラエル
鶏肉	宮崎
豚肉	茨城