令和5年

5月よていこんだてひょう

茂原市学校給食センター
（小学校）

日／曜	主食	牛乳	副食・デザート	主な材料とはたらき 血や肉となる（赤）	体の調子を整える（緑）	力や熱となる（黄）	熱量 蛋白質 脂質 塩分	備考
1 月	ごはん	○	はるまき ぶたキムチいため わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく　なまあげ とりにく　わかめ　とうふ	にんじん　しめじ　たまねぎ しょうが　ねぎ キャベツ　はくさい(キムチ)	こめ　さとう　ごま ごまあぶら　でんぷん こむぎこ　あぶら	667 25.6 18.3 1.6	
2 火	ごはん	○	サーモンフライ こまつなののりあえ さつまじる　こどものひぜりー	ぎゅうにゅう　さけ のり　とりにく　とうふ あぶらあげ　みそ	にんじん　こまつな キャベツ　えのきたけ だいこん　ねぎ	こめ　さとう　あぶら さつまいも　パンこ こむぎこ　ゼリー	651 26.0 16.4 1.9	
8 月	ビビンバ （ごはん）	○	にくみそ　ナムル ワンタンスープ こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく　とりにく だいず	にんじん　にんにく　ねぎ　きゅうり しょうが　ほうれんそう　こまつな もやし　たまねぎ　ほししいたけ	こめ　あぶら　こむぎこ ごまあぶら　ごま さとう　ワンタン	642 30.7 18.0 2.5	五郷小1、2年生中止
9 火	ごはん	○	てりやきチキン ツナといんげんのサラダ とんじる	ぎゅうにゅう とりにく　ぶたにく とうふ　みそ　ツナ	にんじん　キャベツ　こんにゃく さやいんげん　とうもろこし　ほししいたけ しょうが　ごぼう　だいこん　ねぎ	こめ　さとう　あぶら じゃがいも　ごま	622 27.0 19.3 2.3	
10 水	ハヤシライス （ごはん）	○	ハヤシルウ もやしとハムのごまサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム　なまクリーム	にんじん　たまねぎ　セロリ マッシュルーム　にんにく もやし　きゅうり　トマト	こめ　ハヤシルウ　あぶら ごま　ドレッシング ゼリー	698 23.0 18.3 2.7	
11 木	ごはん	○	ポークみそカツ やさいいため とりだんごとしょうがのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく　みそ とりにく	にんじん　キャベツ　もやし にら　ほししいたけ　ねぎ しょうが　はくさい　たまねぎ	こめ　あぶら　ごまあぶら さとう　パンこ でんぷん　ごま	658 26.2 22.7 2.5	中の島小、豊田小 5年生中止
12 金	セルフホットドッグ （コッペパン）	○	ドッグようウインナー さつまいものサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう　ハム ウインナー　なまクリーム とりにく　とうにゅう	にんじん　きゅうり　パセリ たまねぎ　とうもろこし	パン　さつまいも　あぶら ポタージュルウ　ドレッシング マヨネーズ　さとう	663 26.5 28.4 3.0	中の島小、豊田小 5年生中止 茂原小1、2年生中止
15 月	ごはん	○	さけのチャンチャンやき やきにくサラダ じゃがもちじる	ぎゅうにゅう ぶたにく　さけ みそ	にんじん　たまねぎ　ごぼう キャベツ　きゅうり　ほうれんそう　ねぎ だいこん　しょうが　ほししいたけ　とうもろこし	こめ　あぶら　ごま さとう　ごまあぶら じゃがもち	609 24.4 15.3 1.5	
16 火	わかめごはん	○	いかのレモンあげ ひきにくとビーフンのいためもの ぐだくさんじる　チョコクレープ	ぎゅうにゅう　わかめ いか　ぶたにく とうふ　あぶらあげ　みそ	にんじん　キャベツ　ねぎ　レモン もやし　ピーマン　たまねぎ にんにく　ごぼう　だいこん　こまつな	こめ　あぶら　ビーフン でんぷん　さとう　ごまあぶら クレープ	676 25.8 22.5 2.9	豊岡小5年生中止
17 水	にこみうどん	○	わふうメンチカツ まめまめサラダ ブルーベリータルト	ぎゅうにゅう　ハム ぶたにく　なると　ひじき あぶらあげ　ちりめんじゃこ　だいず	にんじん　だいこん　ねぎ ほししいたけ　こまつな　たまねぎ きゅうり　とうもろこし　えだまめ	うどん　さとう　あぶら パンこ　こむぎこ マヨネーズ　ごま　タルト	593 24.4 30.1 2.7	豊岡小5年生中止
18 木	ごはん	○	ハンバーグトマトソース ひじきとツナのサラダ ウインナーのスープ	ぎゅうにゅう　ツナ ぶたにく　とりにく ウインナー　ひじき	にんじん　たまねぎ　トマト えだまめ　キャベツ きゅうり　にんにく	こめ　あぶら ドレッシング さとう	636 25.7 21.5 2.5	東郷小、東部小 5年生中止
19 金	ごはん	○	さばおかかに いなかあえ みそちゃんこじる	ぎゅうにゅう さば　とりにく みそ　かつおぶし	にんじん　きゅうり　ねぎ　たまねぎ キャベツ　もやし　だいこん こんにゃく　ほししいたけ　はくさい	こめ　ごま　さとう	651 24.7 23.1 2.6	東郷小、東部小5年生中止 豊田小1、2年生中止
22 月	ごはん	○	にらまんじゅう はるさめサラダ なまあげとぶたにくのちゅうかいため	ぎゅうにゅう ぶたにく　ハム なまあげ	にんじん　きゅうり　にら キャベツ　ねぎ　たまねぎ たけのこ　しょうが　にんにく	こめ　あぶら　ごま はるさめ　ごまあぶら さとう　でんぷん　こむぎこ	641 25.2 18.8 1.9	茂原小4年生中止
23 火	わふうスパゲティ	○	にくじゃがコロッケ はなやさいサラダ ひとくちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく とりにく　ベーコン ハム	にんじん　しめじ　たまねぎ えのきたけ　ブロッコリー カリフラワー　とうもろこし	スパゲティ　あぶら オリーブオイル　ゼリー　じゃがいも マヨネーズ　パンこ　こむぎこ	616 25.9 28.2 2.3	
24 水	カレーライス （むぎごはん）	○	カレー はなかつおのサラダ ちばにんじんゼリー	ぎゅうにゅう　ハム ぶたにく　かつおぶし チーズ　スキムミルク	にんじん　たまねぎ　セロリ にんにく　しょうが　キャベツ とうもろこし　きゅうり	こめ　むぎ　あぶら ルウ　さとう じゃがいも　ゼリー	700 24.9 20.1 2.7	萩原小6年生中止
25 木	セルフみそそぼろどん （ごはん）	○	みそそぼろ もやしのごまずあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう　とうふ ぶたにく　みそ あぶらあげ　とりにく	にんじん　たまねぎ　しょうが　にんにく もやし　ほうれんそう　ほししいたけ　ねぎ ごぼう　だいこん　こんにゃく　こまつな	こめ　あぶら さとう　ごま	635 26.6 17.8 2.6	
26 金	ごはん	○	からあげ かいそうサラダ しんたまねぎのスープ	ぎゅうにゅう　とりにく ツナ　わかめ　くきわかめ のり　ベーコン	にんじん　しょうが　にんにく だいこん　こまつな　たまねぎ とうもろこし　きゅうり	こめ　あぶら でんぷん　じゃがいも ドレッシング　さとう	614 23.0 22.1 2.5	
29 月	ごはん	○	ハムカツ ブロッコリーとささみのごまサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ハム　とりにく	にんじん　ブロッコリー とうもろこし　チンゲンサイ ほししいたけ　ねぎ	こめ　あぶら　パンこ ドレッシング　ごま　でんぷん はるさめ　ごまあぶら	675 24.0 20.9 2.0	
30 火	ごはん	○	とりにくのカルビやき カレーきんぴら キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう　とうふ とりにく　ぶたにく　みそ さつまあげ　あぶらあげ　わかめ	にんじん　しょうが　にんにく ごぼう　こんにゃく　ねぎ キャベツ　えだまめ	こめ　あぶら じゃがいも　さとう ごまあぶら　ごま	623 27.6 15.1 2.9	
31 水	コッペパン レモンハニー	○	じゃがいもとベーコンのグラタン ポークビーンズ ごぼうのゴマネーズサラダ	ぎゅうにゅう　チーズ　だいず ぶたにく　ベーコン ハム	にんじん　たまねぎ　セロリ　パセリ にんにく　グリンピース ごぼう　きゅうり　トマト	パン　じゃがいも　あぶら さとう　マヨネーズ　ごま ジャム　バター　こむぎこ	690 26.9 28.4 2.7	本納小1、2年生中止

小学生8～9歳の基準値	熱量650Kcal	蛋白質26.7g	脂質20～30%	塩分2.0g未満
今月の平均	熱量648Kcal	蛋白質25.7g	脂質29.5%	塩分2.4g

※都合により献立を変更することがあります。

※卵不使用のマヨネーズを使用しています。そば，落花生は使用しません。

◇野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが，今月使用するおもな食材の産地については下記のとおりです。◇

牛乳・・・千葉県　鶏肉・・・北海道、青森県、岩手県、宮崎県、新潟県　豚肉・・・千葉県
にんじん・・・千葉県、徳島県、静岡県　だいこん・・・千葉県　ねぎ・・・千葉県、茨城県　キャベツ・・・千葉県、神奈川県、茨城県、愛知県
きゅうり・・・千葉県、群馬県、埼玉県　小松菜・・・千葉県、茨城県　たまねぎ・・・千葉県、佐賀県
じゃがいも・・・長崎県、鹿児島県、静岡県　ほうれん草・・・千葉県、茨城県、岩手県　チンゲンサイ・・・千葉県、茨城県　もやし・・・群馬県、栃木県

3つの食品のグループ

☀そろえて食べよう🍴

朝ごはんを食べていてもパンだけや、
くだものだけになっていませんか？
いろいろな食品を組み合わせて食べることで、
元気で健康な体をつくることができます。
3つのグループの食品を目安に不足している食品を知り、
食事で取り入れてみましょう。

赤グループ：おもに肉や骨をつくる
黄グループ：力やねつをつくり、体をうごかすエネルギーのもとになる
緑グループ：体の調子をととのえる

食事マナーに気を付けましょう🍴

- はしや食器は正しく持って食べる。
- 好ききらいをしない。
- 口に食べものを入れたまま話さない。
- 食べている途中で立ち歩かない。
- 楽しいふんい気の中で食事をする。