

ご家庭でお子様と  
一緒にお読みください！

\*牛乳(赤の食品)は毎日つきます。栄養価(中学年)を表示しています。参考にしてください。

日	曜	献立名	お も な 材 料 名				調味料他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	ひとくちメモ		
			黄の食品	赤の食品	緑の食品	おもにエネルギーのもとになる				おもに血や肉 骨などの体をつくるはたらきがある	おもに体の調子を整えるはたらきがある
10	月	ごはん	こめ					629 23.3 14.8 1.6	給食がはじまります。給食の時間の約束を守って、お友達と仲良く食事をしましょう。また好き嫌いなく何でも食べられるようにしましょう。		
		にんじんドライカレー	さとう	あぶら	ぶたにく	にんじん にんにく	たまねぎ えだまめ			しお カレーコンソメ さけ	
		だいこんと はくさいのスープ		ごまあぶら	ウイナー とうふ	にんじん こまつな	しょうが だいこん はくさい たまねぎ			しょうゆ しお	
		フルーツしらたま	しらたま	かんてん さとう			みかん もも りんご レモン				
11	火	<b>入 学 式</b>									
12	水	テーブルロール	テーブルロール					635 24.9 23.8 2.3	給食当番は健康観察をし、身支度を整えて準備をしましょう。その他の人は手をきれいに洗い、せいけつなハンカチでふきとり、静かに待ちましよう。		
		しろみざかなの パンこやき	パンこ	マヨネーズ (たまごなし)	メルルーサ	パセリ	たまねぎ			しお こしょう	
		シナモンおさつ	さつまいも さとう	あぶら						シナモン	
		かぶのとうにゅうスープ	じゃがいも	あぶら	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	にんじん こまつな	かぶ たまねぎ しめじ			しお こしょう ワイン ブイヨン	
		パインアップル					パインアップル				
13	木	ごはん	こめ					616 31.7 19.2 2.8	ヤンニョムチキンは韓国料理です。ヤンニョムはコチュジャンやテンメンジャン、唐辛子などいくつかの材料を混ぜた調味料のことです。チキンにからめていただきます。		
		ヤンニョムチキン	ごま でんぶん みずあめ	あぶら	とりにく	にんにく	しょうが			しお こしょう さけ トウモロコシ す しょうゆ ケチャップ	
		ひじきのもの	こんにやく さとう	あぶら	とりにく さつまあげ	ひじき だいず あぶらあげ	にんじん			たまねぎ しいたけ	しょうゆ みりん さけ
		くきわかめと たまごのスープ	ごま でんぶん	ごまあぶら	くきわかめ	たまご	にんじん			たまねぎ はくさい ねぎ	ブイヨン しょうゆ みりん さけ
14	金	ごはん	こめ					643 27.3 24.9 2.7	ごはんやおかずを交互に食べ、よくかむことで生まれる味の変化を口の中で楽しむ食べ方を「口内調味」といいます。味や食感の違う料理をよくかんで味わう習慣をつけましょう。		
		さばのみそに	さとう		さば		ねぎ しょうが			しょうゆ みそ さけ	
		かきたまじる	でんぶん		とうふ たまご	こんぶ わかめ	にんじん			しいたけ えのきたけ ねぎ	しお しょうゆ さけ
		やさいのりごまあえ	さとう	ごまあぶら ごま		のり	こまつな にんじん			キャベツ きゅうり しょうが	しょうゆ しお
		きよみオレンジ					きよみオレンジ				
17	月	<b>★1ねんせいのきゅうしょくがはじまります！</b>							605 20.1 14.7 1.8	1年生の給食が始まります。給食の約束を覚えて、楽しく食事をしましょう。また箸や茶わんの持ち方に注意し、姿勢を正しくして食べましょう。	
		ごはん	こめ								
		チキンカレー	じゃがいも	あぶら	とりにく レンズまめ	にんにく にんじん トマト	しょうが セロリ たまねぎ りんご	しお カレー カレー ちゅうのソース			
		キャベツの ごまドレッシングあえ	さとう	あぶら ごまあぶら	ごま	こまつな にんじん	キャベツ とうもろこし	しょうゆ す			
		バナナ					バナナ				
18	火	カラフルピラフ	こめ	もちごめ さとう	あぶら	ウイナー	にんじん あかピーマン	たまねぎ えだまめ とうもろこし	ワイン こしょう しお ブイヨン	666 25.1 24.7 2.8	給食では箸とスプーンの両方が出る日があります。今日の献立ではハンバーグは箸を、シチューとピラフはスプーンを使い、いただきますしゅう。
		ハンバーグ デミグラスソースがけ	さとう		とりにく ぶたにく			ちゅうのソース がチャップ ワイン デミグラスソース			
		パンプキンシチュー	こびぎこ	バター	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし	ワイン こしょう しお ブイヨン		
		きよみオレンジ					きよみオレンジ				
19	水	ごはん	こめ					621 28.1 19.8 2.1	千葉市ではにんじんを多く栽培しています。春に収穫するにんじんを春夏ににんじんといいます。水分が多いのが特徴です。今日にはにんじんそばろでいただきます。		
		にんじんそばろ	さとう	ごま あぶら	とりにく	にんじん	たけのこ えだまめ しょうが			しょうゆ さけ	
		ちくわのにしょくあげ	こびぎこ	あぶら	ちくわ	あおのり				カレーこ	
		にらたまスープ	でんぶん	あぶら	とりにく たまご とうふ	にんじん にら	たまねぎ とうもろこし しめじ			しお しょうゆ さけ しょうゆ ブイヨン	

日曜日	献立名	おもな材料名				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	ひとくちメモ		
		黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料他				
		おもにエネルギーのもとになる	おもに血や肉 骨などの体をつくるはたらきがある	おもに体の調子を整えるはたらきがある					
20 木	テーブルロール	テーブルロール				609 25.8 17.4 2.6	食べ終わった食器には食べ残しがないようにきれいに片づけましょう。食べ物を残さず食べること、きれいに食べることは食品ロス削減につながる大切な行動です。		
	スパゲッティ ミートソース	スパゲッティ オリーブオイル あぶら	ぶたにく だいず	にんにく にんじん トマト	セロリ たまねぎ しお ケチャップ ワイン				
	とうにゅうやさいスープ	じゃがいも こめこ オリーブオイル	ベーコン とうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しめじ しお ブイヨン ワイン しお				
	パインアップル				パインアップル				
21 金	ごはん	こめ				627 26.7 22.7 1.9	給食のすまし汁やみそ汁には、かつおやさばでとった「だし」を、スープには鶏がらでとった「ブイヨン」を使います。それらのうまみが料理の味を深くし、塩分をひかえてもおいしい料理を作り出します。		
	とりにくのからあげ	さとう でんぶん	あぶら	とりにく	しょうが にんにく			さけ しょうゆ	
	すましじる	ふ		とりにく とうふ	にんじん こまつな			だいこん ねぎ えのきたけ しお しょうゆ	
	ごまあえ		ごま さとう	あぶらあげ	にんじん こまつな			キャベツ しょうゆ みりん さけ	
	きよみオレンジ							きよみオレンジ	
24 月	ごまわかめごはん	こめ ごま	わかめ			616 24.7 18.8 2.1	小学生、中学生は成長期にあり、日々の食事で適切な栄養を取る必要があります。特に骨や歯の成長に欠かせないカルシウムは牛乳や小魚、大豆製品、ごまなどから多く摂取できます。		
	ししやものからあげ	でんぶん あぶら	ししやも						
	しらたきと やきどうふのもの	しらたき さとう あぶら	ぶたにく とうふ	にんじん	ごぼう はくさい ねぎ しめじ えのきたけ			しょうゆ みりん さけ	
	バナナ							バナナ	
25 火	ビスキーパン	コッペパン こむぎこ さとう	バター	たまご		618 25.5 22.7 2.7	ビスキーパンはコッペパンにクッキー生地をつけ、給食室で焼いた手作りパンです。泉谷小の人気メニューです。調理員さんが生地の固さや焼き具合を調節しながら焼き上げます。		
	ポークビーンズ	さとう じゃがいも あぶら	ベーコン ぶたにく だい ず	にんにく にんじん トマト	たまねぎ エリンギ しお ワイン カレーこ ブイヨン ケチャップ				
	ひじきとコーンのマリネ	さとう ごまあぶら	ひじき	こまつな	きゅうり とうもろこし しお しょうゆ す				
	ヨーグルト	さとう	ヨーグルト						
26 水	ごはん	こめ				613 27.5 21.4 2.0	給食の麻婆豆腐は豆腐以外にも大豆やたけのこ、にんにく、たまねぎなどたくさんのお食材を使う栄養豊富な献立の一つです。特に豆腐は、全校450人分です。110丁の豆腐を使います。		
	マーボーどうふ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく どうふ、だいず	にんにく にんじん にら			しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ しょうゆ みそ みりん トウバンジャン	
	しゅうまい	こむぎ		ぶたにく とりにく				たまねぎ しお しょうゆ しょうゆ	
	のりいりナムル	さとう ごま ごまあぶら	のり	にんじん こまつな	もやし だいこん きくらげ			しょうゆ す	
27 木	たけのごはん	こめ もちごめ さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ あさり	にんじん さやえんどう	たけのこ しょうゆ しお さけ	641 32.3 25.2 2.3	4月から5月にかけて旬がおいしい季節を迎えます。旬の料理が食卓に春らしさをもたらしてくれます。掘りたての筍をすくにゆでることで、甘みや香りを楽しめます。	
	さけのりごまフライ	こむぎこ パンこ	ごま あぶら	さけ あおのり		しお ちゅうのうソース			
	ごじる	こんにゃく		ぶたにく だいず とうふ	あぶらあげ とうにゅう	にんじん こまつな ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ			みそ さけ
	ミニみかんゼリー	さとう				みかん			
28 金	ごはん	こめ				634 29.4 21.2 2.0	長崎県、鹿児島県などで1~3月にかけて作付けし、5~7月にかけて収穫する春作とよばれるじゃがいもが、今の時期に出回っています。今日はサクサクのフライドポテトをいただきます。		
	にしよく どん	いりたまご にくそぼろ	さとう あぶら	たまご				しお しょうゆ さけ みりん	
	キャベツたっぷり ごまとんじる	じゃがいも ごまあぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ ねぎ えのきたけ			しお みそ さけ	
	のりフライドポテト	じゃがいも あぶら	あおのり					しお	

★給食で使用した主な食材の産地をお知らせします。(R5.2.21~R5.3.22)

※物資の都合により、献立を変更する場合があります。

種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地
米	千葉県	にんじん	千葉市・千葉県・徳島	玉ねぎ	北海道	きゅうり	群馬
パン(小麦)	千葉・北海道・茨城・栃木・群馬	小松菜	千葉・茨城	さといも	千葉	かぶ	千葉
牛乳	千葉	キャベツ	愛知	じゃがいも	北海道・鹿児島	にら	千葉
豚肉	千葉	ねぎ	千葉県	ほうれんそう	千葉市・千葉	卵	千葉
鶏肉	岩手	白菜	茨城	大根	千葉・神奈川	清見オレンジ	和歌山