

5月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立市川市立第四中学校

日	曜日	こんだて		体の調子を整えるもの			日	曜日	こんだて		体の調子を整えるもの			
		しゅしょく おかず(主菜) デザート	血や骨、肉をつくるもの		熱や力になるもの	しゅしょく おかず(主菜) デザート			血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	エネルギー 729 kcal			
1 木		ちまき風おこわ	豚肉	米 もち米 ごま油 砂糖	竹の子 人参 しいたけ 紬さや	エネルギー 745 kcal	13 火		あんかけ焼きそば	豚肉 いか	中華めん なたね油 砂糖 濃粉 ごま油	生姜 にんにく 白菜 玉ねぎ 人参 竹の子 きくらげ 紬さや	エネルギー 729 kcal	
		ぶりのカレー竜田揚げ	鯛	澱粉 なたね油	生姜	たんぱく質 37.5 g			もやしのピリ辛和え		砂糖 ごま油	もやし きゅうり	たんぱく質 25.8 g	
		梅おかか和え	かつお節	砂糖	キャベツ もやし きゅうり 梅	脂質 29.0 g			さつまチップ		さつま芋 なたね油		脂質 25.1 g	
		五月汁	豆腐 わかめ 味噌 削節 昆布		竹の子 人参 紬さや 長ねぎ	食塩相当量 4.1 g			牛乳	牛乳			食塩相当量 2.8 g	
		河内晩柑			河内晩柑									
		牛乳	牛乳											
2 金		ご飯		米		エネルギー 857 kcal	14 水		ご飯		米		エネルギー 713 kcal	
		中華丼	豚肉 いか えび うずら卵	なたね油 澱粉	にんにく 生姜 人参 竹の子 しいたけ 白菜 長ねぎ 紬さや	たんぱく質 29.1 g 脂質 26.2 g			ドライカレー	豚肉 大豆	なたね油 豆乳バター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参	たんぱく質 29.4 g	
		海藻サラダ	海藻ミックス 鶏肉	砂糖 なたね油 ごま	きゅうり キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ	食塩相当量 2.8 g			空豆			空豆	脂質 23.4 g	
		パイナップルケーキ	白花豆	バター 砂糖 ホットケーキミックス 粉糖	パイン缶				柑橘ゼリー(夢オレンジ)		ゼリー		食塩相当量 1.9 g	
		牛乳	牛乳						牛乳	牛乳				
7 水		抹茶きなこ揚げパン	きな粉	コッペパン 砂糖 なたね油		エネルギー 773 kcal	15 木		ご飯		米		エネルギー 730 kcal	
		ひじきサラダ	ひじき ツナ	エッグケアマヨネーズ ごま	人参 きゅうり コーン	たんぱく質 30.3 g			白身魚のチリソースがけ	メルルーサ	澱粉 なたね油 砂糖	長ねぎ にんにく 生姜 トマト	たんぱく質 32.9 g	
		インド煮	豚肉 さつま揚げ うずら卵	なたね油 じゃが芋 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース セロリー	脂質 31.6 g			チンジャオロースー	豚肉	ごま油 砂糖 澱粉	竹の子 生姜 ピーマン 赤ピーマン	脂質 20.6 g	
		セミノール			セミノール	食塩相当量 3.0 g			春雨スープ	豆腐 鶏肉	春雨 ごま油	人参 こねぎ 竹の子	食塩相当量 2.2 g	
		牛乳	牛乳						牛乳	牛乳				
8 木		ご飯		米		エネルギー 754 kcal	16 金		ご飯		米		エネルギー 777 kcal	体育祭応援献立▶
		カルシウムふりかけ	ちりめんじゃこ かつお節 塩昆布	ごま 砂糖		たんぱく質 34.4 g			豚肉の甘辛焼き	豚肉	はちみつ 砂糖	にんにく	たんぱく質 31.3 g	
		家常豆腐	豚肉 生揚げ 味噌	なたね油 砂糖 ごま油 澱粉	生姜 にんにく 長ねぎ にら 人参 玉ねぎ	脂質 23.4 g			ごぼうサラダ	ツナ	エッグケアマヨネーズ ごま	ごぼう キャベツ 人参 枝豆	脂質 23.0 g	
		パンサンスー	鶏肉	春雨 砂糖 ごま油	人参 きゅうり	食塩相当量 2.5 g			わかめスープ	わかめ 豆腐 鶏肉	ごま油	人参 玉ねぎ	食塩相当量 2.5 g	
		黒糖ビーンズ	黒糖ビーンズ						はちみつレモンゼリー		ゼリー			
		牛乳	牛乳						牛乳	牛乳				
9 金		ご飯		米		エネルギー 749 kcal	21 水		ツナマヨコントースト	ツナ チーズ	食パン エッグケアマヨネーズ	コーン パセリ	エネルギー 857 kcal	
		鯖の利休焼き	鯖	砂糖 ごま		たんぱく質 28.6 g			ビーンズサラダ	蒸し大豆 いんげん豆	なたね油 砂糖 エッグケアマヨネーズ	キャベツ きゅうり セロリー 玉ねぎ	たんぱく質 36.5 g	
		キャベツの塩昆布和え	塩昆布	ごま油	キャベツ きゅうり	脂質 30.3 g			チキンのトマト煮	鶏肉 レンズ豆	なたね油 オリーブオイル	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ トマト パセリ	脂質 38.5 g	
		沢煮椀	豚肉 昆布 削節		大根 八参 ごぼう 表ねぎ 竹の子 紬さや しいたけ	食塩相当量 2.4 g			河内晩柑			河内晩柑	食塩相当量 3.9 g	
		りんご			りんご				牛乳	牛乳				
		牛乳	牛乳											
12 月		ツナご飯	ツナ	米 砂糖 ごま	人参 小松菜	エネルギー 752 kcal	22 木		ご飯		米		エネルギー 733 kcal	
		レバーとポテトの変わり揚げ	豚レバー 味噌	じゃが芋 米粉 なたね油 砂糖 ごま	生姜	たんぱく質 33.3 g			ちくわの磯辺揚げ	竹輪 青のり	薄力粉 なたね油		たんぱく質 31.3 g	
		かきたま汁	卵 豆腐 昆布 削節	澱粉	えのき茸 わけぎ ほうれんそう	脂質 28.4 g			五目金平	豚肉 さつま揚げ 削節	ごま油 砂糖	ごぼう 人参 いんげん	脂質 19.9 g	
		オレンジ							ちゃんこ汁	肉団子 豆腐 削節 昆布		大根 白菜 人参 小松菜 長ねぎ	食塩相当量 2.1 g	
		牛乳	牛乳						ひとくちアセロラゼリー		ゼリー			
									牛乳	牛乳				

※材料などの都合により、献立が変わることがありますのでご了承ください。

日	曜日	こんだて	血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳				
23 金	ご飯		米		エネルギー 789 kcal	
	チキンカツ	鶏肉	小麦粉 パン粉 なたね油		たんぱく質 32.8 g	
	からし和え		砂糖	もやし 人参 小松菜	脂質 28.6 g	
	なめこと豆腐の味噌汁	豆腐 味噌 削節 昆布		なめこ 小松菜 こねぎ	食塩相当量 2.9 g	
	甘夏			甘夏みかん		
	牛乳	牛乳				

日	曜日	ペンネのミートソース和え	豚肉 大豆	ペンネ なたね油 砂糖	生姜にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	エネルギー 772 kcal	
27 火	小松菜のサラダ	ツナ	なたね油 砂糖	キャベツ 小松菜 コーン レモン	脂質 26.4 g		
	かぼちゃドーナツ	豆乳 おから	小麦粉 バター 砂糖 なたね油 粉糖	かぼちゃ	食塩相当量 2.6 g		
	牛乳	牛乳					

日	曜日	ご飯		米		エネルギー 732 kcal	
28 水	タコライス (タコミート)	豚肉 大豆	なたね油	にんにく 玉ねぎ	たんぱく質 31.1 g		
	タコライス (野菜)	チーズ		キャベツ きゅうり トマト	脂質 20.8 g		
	白玉汁	豚肉 油揚げ 削節 昆布	白玉 こんにゃく	小松菜 長ねぎ 人参 大根 ごぼう しめじ まいたけ	食塩相当量 2.8 g		
	メロン			メロン			
	牛乳	牛乳					

日	曜日	ご飯		米		エネルギー 724 kcal	
29 木	ほっけの一夜干し	ほっけ			たんぱく質 35.2 g		
	ほうれん草と人参のごま味噌和え	味噌	ごま 砂糖 ごま油	ほうれんそう もやし	脂質 21.5 g		
	筑前煮	鶏肉 竹輪 削節	なたね油 こんにゃく さといも 砂糖	人参れんこん ごぼう しいたけ 紺さや	食塩相当量 2.5 g		
	牛乳	牛乳					

日	曜日	キムチご飯	豚肉	米 ごま油 砂糖 ごま 生姜 人参 キムチ	エネルギー 714 kcal	
30 金	五目春巻き	豚肉	春巻きの皮 春雨 なたね油 砂糖 濃粉 小麦粉	ピーマン 竹の子 しいたけ 人参	たんぱく質 25.0 g	
	中華きゅうり		砂糖 ごま油 ごま	きゅうり	脂質 24.5 g	
	中華コーンスープ	卵 豆腐	濃粉	コーン 長ねぎ ほうれんそう	食塩相当量 3.8 g	
	牛乳	牛乳				

※材料などの都合により、献立が変わることがありますのでご了承ください。

栄養価の月平均値	
エネルギー	759 kcal
たんぱく質	31.2 g
脂質	26.0 g
食塩相当量	2.8 g

しんねんど はじ はや つき す
新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に
気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないた
め、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れ
も出てくるころですので、睡眠をしっかりと体調を整
え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



あさ た しゅうかん ひと なに いっふん くち い はじ 朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

のう
まずは、脳のエネルギー源となる糖質を
多く含むものを！

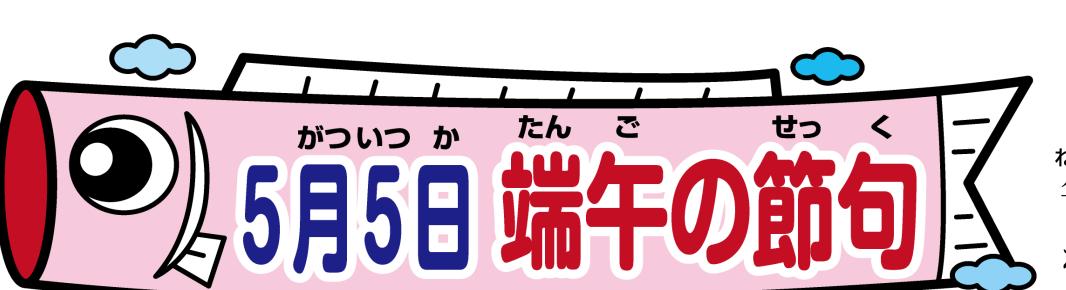


しょくよく
ひと
食欲がない人は、みそ汁
やスープ、牛乳などがおすす
めです。水分と一緒に
ビタミンやミネラルを
とることができます。



た しゅうかん すこ しなかず ふ い しき 食べる習慣ができたら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり



おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き

ちまき

ごめ だんご は つつ
もち米や団子をササの葉などで包
み、ゆでたり蒸したりしたもの。
中国から伝わった行事に由来し、
地域によって味や形はさまざま
ですが、西日本では主に円すい形の
甘いちまきが食べられています。
もともとは、チガヤの葉が使われ
たことから、ちまきと呼ばれます。

べつめ しゅうぶ せっく しゅうぶ う ふろ
別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、
厄をはらう風習もあります。

かしわもち

い あん入りのもちをカシ
ワの葉でくるんだもの。
カシワは、新しい芽が出るまで古
い葉が木に残っていることから、
家が途絶えずに代々栄えていくよ
うにとの願いが込められています。
カシワの代わりにサルトリイバラの
葉を使う地域もあります。

