

2025

## 4月予定献立表

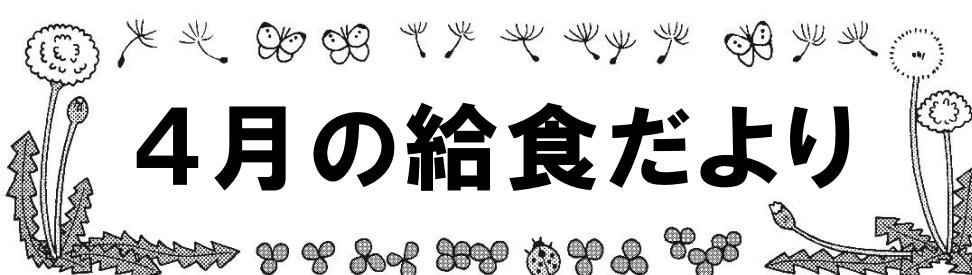
市川市立第五中学校

日	曜日	主食	牛乳	副食		血・肉・骨をつくる食品	体の調子をととのえる食品	熱や力のもととなる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	塩分 g
8	火	ごはん	○	いなだのごまみそ焼き 青菜の炒め煮 肉じゃが	入学式	牛乳 いなだ 桜えび 豚肉	小松菜 玉ねぎ さやいんげん	米 しらたき じゃがいも	836	35.8	29.3	2.5
9	水			入学式								
10	木	さつまいも ごはん	○	生揚げの肉詰め ツナ和え みそけんちん汁 梅パリッシュ		牛乳 生揚げ ツナ 豆腐	ほうれんそう 大根 ねぎ	米 さといも さつまいも	778	41.6	23.6	3.3
11	金	麦ごはん	○	ミニカツ 海藻サラダ チキンカレー さくらゼリー		牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉	キャベツ 大根 とうもろこし	米 はちみつ じゃがいも	862	30.2	26.0	2.8
14	月	赤飯	○	白身魚のごまからめ 梅かつお和え すまし汁 紅白大福		牛乳 あずき たら ちくわ	にんじん 梅 みつば もやし	米 ごま 紅白大福	814	39.8	18.6	3.1
15	火	ごはん	○	チキンアドボ ベーコンと野菜のソテー オニオングループ		牛乳 鶏肉 ベーコン	にら キャベツ とうもろこし	米 バター なたね油	783	28.8	33.2	2.6
16	水	シナモン揚げパン	○	マカロニサラダ コーンシチュー		牛乳 ハム ベーコン	とうもろこし にんじん	コッペパン じゃがいも	859	23.1	37.6	2.7
17	木	ごはん	○	さばのみそ煮 五目きんぴら かきたま汁 きなこせいかく餅		牛乳 さば たまご きなこ	ごぼう 小松菜 れんこん ねぎ	米 こんにゃく せいかくもち	851	42.4	25.8	2.5
18	金	ごはん	○	春巻き バンサンスー 豆腐の中華煮		牛乳 たまご えび 豚肉	もやし 玉ねぎ キャベツ ねぎ	米 春巻きの皮 春雨 ごま油	858	34.9	28.3	2.7
21	月	ごはん	○	たらの甘酢あんかけ 中華和え スーミータン		牛乳 たら たまご	ピーマン ねぎ ほうれんそう	米 ごま油 かたくり粉	794	31.3	25.9	2.8
22	火	ターメリック ライス	○	クリームソース レタスとベーコンのスープ オレンジ		牛乳 たまご えび ベーコン	レタス 玉ねぎ オレンジ	米 バター さつまいも	780	27.2	30.2	2.7
23	水	けんちんうどん	○	天ぷら（いわし・さつまいも） 豚肉と小松菜炒め		牛乳 いわし たまご 豚肉	小松菜 しめじ ごぼう 大根	米 さといも さつまいも	783	35.9	35.4	2.8
24	木	キムチごはん		チヂミ トックスープ ヨーグルト		牛乳 たまご 豚肉 えび	にんじん にら とうもろこし	米 トック ごま 上新粉	815	32.3	16.5	2.8
25	金	ごはん	○	コーンフレーク揚げ 青菜のソテー ミネストローネ		牛乳 鶏肉 たまご 豚肉	セロリ 玉ねぎ とうもろこし	米 ジャガイモ コーンフレーク	858	33.9	28.4	2.1
28	月	コーンピラフ	○	白身魚のチリソース 野菜スープ りんごゼリー		牛乳 豚肉 メルルーサ	にんにく 生姜 ねぎ りんご	米 バター かたくり粉	783	31.6	23.0	3.0
30	水	たけのこごはん	○	たまごの唐草焼き 酢の物 沢煮椀		牛乳 豚肉 たまご ひじき	たけのこ ごぼう もやし	米 さといも ごま ごま油	788	42.1	24.6	3.1

※食材の関係で、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。  
また、こちらの面に記載されている使用食材は抜粋したものになります。詳細は裏面にてご確認ください。

4月の平均栄養価

816 34.1 27.1 2.8



給食がはじまります



「予定献立表」は第五中学校HP  
にてデータでの配布も行って  
います。ご活用ください。

進級・進学おめでとうございます。今年度も給食が始まります。

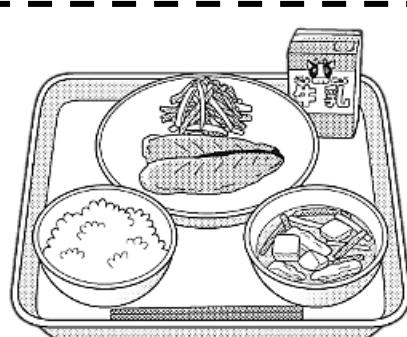
学校給食では成長期にある皆さんの健全な発達のために栄養素のバランスがとれた食事を提供しています。また、近年「食育」という言葉が広まっているように、給食は教材として位置づけられ、給食の時間は学びを目的とした場として設けられています。

## 給食の目標を知ろう

給食には、様々な習慣や知識を身につけることを目的とし、7つの目標が定められています。

## 学校給食の7つの目標

- ①栄養をとって健康にする
- ②正しい食習慣を身につける
- ③学校を楽しい場にする
- ④食材・食事・自然に感謝する
- ⑤食事にはいろいろな人が関わっていることを知る
- ⑥日本や世界の様々な食文化を知る
- ⑦食料の生産から消費までの過程を知る



## 協力して準備をしよう

4時間目の授業終了後、すぐに給食の時間になります。移動やトイレなどは控えめに、給食当番を中心とした休憩時間で給

## 体調管理に気を付けよう

食事中は菌やウイルスが口から体内に入り、感染症や食中毒が起こるリスクが高まります。自分自身やクラスメイトを守るためにも感染症・食中毒対策を忘れずに行いましょう。

## ○手洗い・消毒をしよう

給食の前後に、石けんでしっかりと手洗い・消毒をしましょう。感染症や食中毒の予防に効果的です。

## ○自分の体調に気を付けよう

発熱・下痢・嘔吐をしている状態での給食当番は他の人に症状をうつしやすくなってしまいます。無理はしないようにしましょう。

## ○換気をしよう

菌やウイルスが長時間部屋にとどまることを防ぐだけでなく、二酸化炭素が増えすぎることを防ぎます。

## ○声量・会話の内容に気を付けよう

感染症対策の側面もありますが、食事中の行動としてもふさわしくありません。会話の内容にも気を付けましょう。

2025

## 4月給食予定献立

市川市立第五中学校

日	曜日	献立名	牛乳	食べ物の働きと材料名						栄養価	
				主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8	火	ごはん	○				生姜	米		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		いなだごまみそ焼き		いなだ みそ			砂糖	ごま		836 35.8 29.3 2.5	
		青菜の炒め煮		油揚げ	桜えび	小松菜	砂糖	ごま油 なたね油			
		肉じゃが		豚肉 さばし		人参 さやいんげん	玉ねぎ しいたけ	じゃがいも しらたき	なたね油		
10	木	さつまいもごはん	○				生姜	米 さつまいも	ごま	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		生揚げの肉詰め		生揚げ 豚肉 卵 さばし		こねぎ	かたくり粉 砂糖			778 41.6 23.6 3.3	
		ツナ和え		ツナ		ほうれんそう	生姜				
		みそけんちん汁		鶏肉 豆腐 油揚げ みそ さばし		人参 小松菜	大根 長ねぎ しいたけ	さといも こんにゃく			
		梅パリッシュ					梅パリッシュ				
11	金	麦ごはん	○				生姜	米 麦		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		ミニカツ		豚肉			小麦粉 パン粉	なたね油		862 30.2 26.0 2.8	
		海藻サラダ					きゅうり キャベツ				
		チキンカレー		鶏肉	ヨーグルト チーズ	人参	玉ねぎ にんにく 生姜	じゃがいも はちみつ	なたね油 バター		
		さくらゼリー						さくらゼリー			
14	月	赤飯	○	あずき			生姜	米 もち米	ごま塩	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		白身魚のごまからめ		たら			かたくり粉 砂糖	なたね油 ごま		814 39.8 18.6 3.1	
		梅かつお和え		かまぼこ かつお		ほうれんそう	もやし 梅				
		すまし汁		らくわ なると かつお節	わかめ 昆布	人参 みつば	しいたけ	麸			
		紅白大福					紅白大福				
15	火	ごはん	○				生姜	米		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		チキンアンドポ		鶏肉			にんにく			783 28.8 33.2 2.6	
		ペーパンと野菜のソテー		ペーパン		人参 にら 緹さや	キャベツ とうもろこし	なたね油 バター			
		オニオングラウンド		ペーパン			玉ねぎ キャベツ	なたね油			
16	水	シナモン揚げパン	○				きゅうり キャベツ	コッペパン 砂糖	なたね油	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		マカロニサラダ		ハム		人参	玉ねぎ	マカロニ 砂糖	オリーブオイル	859 23.1 37.6 2.7	
		コーンシチュー		ペーパン	牛乳 クリーム	人参	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも 小麦粉	バター		
17	木	ごはん	○				生姜	米		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		さばのみぞ煮		さば みぞ			砂糖			851 42.4 25.8 2.5	
		五目さんびら		さつま揚げ		人参	こぼう れんこん	こんにゃく 砂糖	なたね油		
		かきたま汁		豚肉 かつお節 さばし 卵 豆腐	昆布	小松菜 人参	長ねぎ	かたくり粉			
		きなこせいかく餅		きな粉				せいがくもち	砂糖		
18	金	ごはん	○				生姜	米		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		春巻き		豚肉 えび		にら	もやし	春巻きの皮 春雨 砂糖	ごま油 ごま油	858 34.9 28.3 2.7	
		パンサンスー		卵 烹き豚		人参	きゅうり	春雨 砂糖	なたね油 ごま油		
		豆腐の中華煮		豚肉 かまぼこ 豆腐		人参 豆ねぎ	生姜 にんにく 玉ねぎ しいたけ	こんにゃく かたくり粉	なたね油 ごま油		
21	月	ごはん	○				生姜	米		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		たらの甘酢あんかけ		たら		人参 ピーマン	もやし 玉ねぎ	かたくり粉 砂糖	なたね油 ごま油	794 31.3 25.9 2.8	
		中華和え				ほうれんそう	もやし きゅうり	砂糖	なたね油 ごま油		
		スミーダン		ペーパン 卵		こねぎ	どうもろこし 玉ねぎ	かたくり粉	なたね油 ごま油		
22	火	ターメリックライス	○				生姜	米	バター	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		クリームソース		えび 鶏肉	牛乳 クリーム	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく	さつまいも 小麦粉	バター	780 27.2 30.2 2.7	
		レタスとペーパンのスープ		ペーパン 卵		人参	レタス 玉ねぎ	かたくり粉			
		オレンジ					オレンジ				
23	水	けんちんうどん	○	豚肉 油揚げ さばし	昆布	人参 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ しいたけ	さといも こんにゃく うどん	なたね油	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		天ぷら(いわし・さつまいも)		いわし 卵				さつまいも 小麦粉	なたね油	783 35.9 35.4 2.8	
		豚肉と小松菜炒め		豚肉		小松菜 人参	しめじ				
								ごま油			
24	木	キムチごはん	○	豚肉		人参	生姜 キムチ	米 砂糖	なたね油	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		チヂミ		いか えび 卵	チーズ	人参 小松菜 にら	玉ねぎ 長ねぎ	小麦粉 上新粉 砂糖	ごま油 ごま	815 32.3 16.5 2.8	
		トックスープ		鶏肉		人参 チンゲン菜	どうもろこし 玉ねぎ もやし	トック	ごま油		
		ヨーグルト			ヨーグルト						

日	曜日	献立名	牛乳	食べ物の働きと材料名						栄養価	
				主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
25	金	ごはん	○				生姜	米		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		コーンフレーク揚げ		鶏肉 卵	牛乳		砂糖	小麦粉 小麦粉	小麦粉 コーンフレーク	なたね油 バター	858 33.9 28.4 2.1
		青菜のソテー		ベーコン		小松菜		とうもろこし		バター	
		ミネストローネ		豚肉 ひよこまめ		人参 トマト	玉ねぎ ゼロリ とうもろこし	じゃがいも マカロニ			
28	月	コーンピラフ	○	鶏肉		人参	とうもろこし 玉ねぎ	米	バター</		