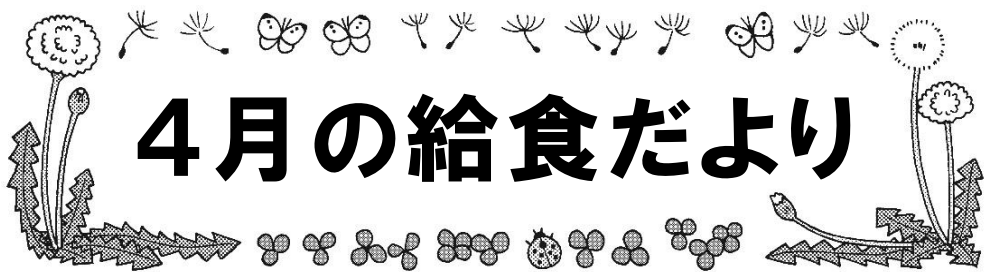


2025

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	入学式	血・肉・骨をつくる食品	体の調子をととのえる食品	熱や力のもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂肪	塩分
									kcal	g	g	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		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 オニオンスープ	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 きなこせいがく餅	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 せいがくもち	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레이크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 じゃがいも コーンフ레이크	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。

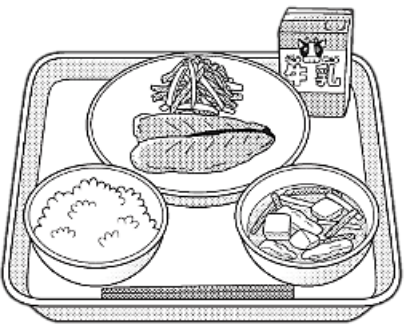
学校給食では成長期にある皆さんの健全な発達のために栄養素のバランスがとれた食事を提供しています。また、近年「食育」という言葉が広まっているように、給食は教材として位置づけられ、給食の時間は学びを目的とした場として設けられています。

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。移動やトイレは速やかに済まし、給食当番を由心にクラス全体で協力して給

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。

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	○					米		エネルギー (kcal)	836
		いなだのごまみそ焼き		いなだ みそ			生姜	砂糖	ごま	蛋白質 (g)	35.8
		青菜の炒め煮		油揚げ	桜えび	小松菜		砂糖	ごま油 なたね油	脂質 (g)	29.3
		肉じゃが		豚肉 さばぶし		人参 さやいんげん	玉ねぎ ししいだけ	じゃがいも しらたき 砂糖	なたね油	食塩相当量 (g)	2.5
10	木	さつまいもごはん	○					米 さつまいも	ごま	エネルギー (kcal)	778
		生揚げの肉詰め		生揚げ 豚肉 卵 さばぶし		こねぎ	生姜	かたくり粉 砂糖		蛋白質 (g)	41.6
		ツナ和え		ツナ		ほうれんそう	生姜		ごま	脂質 (g)	23.6
		みそけんちん汁		鶏肉 豆腐 油揚げ みそ さばぶし		人参 小松菜	大根 長ねぎ ししいだけ	さといも こんにゃく		食塩相当量 (g)	3.3
		梅バリッシュ			梅バリッシュ						
11	金	麦ごはん	○					米 麦		エネルギー (kcal)	862
		ミニカツ		豚肉				小麦粉 パン粉	なたね油	蛋白質 (g)	30.2
		海藻サラダ			海藻ミックス		きゅうり キャベツ 大根 とうもろこし	砂糖	オリーブオイル	脂質 (g)	26.0
		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	食塩相当量 (g)	2.8
		さくらゼリー							さくらゼリー		
14	月	赤飯	○	あずき				米 もち米	ごま塩	エネルギー (kcal)	814
		白身魚のごまからめ		たら				かたくり粉 砂糖	なたね油 ごま	蛋白質 (g)	39.8
		梅かつお和え		かまぼこ かつお		ほうれんそう	もやし 梅			脂質 (g)	18.6
		ずまし汁		ちくわ なんと かつお節	わかめ 昆布	人参 みつば	しいだけ	麴		食塩相当量 (g)	3.1
		紅白大福						紅白大福			
15	火	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	783
		チキンアドボ		鶏肉			にんにく			蛋白質 (g)	28.8
		ベーコンと野菜のソテー		ベーコン		人参 にら 絹さや	キャベツ とうもろこし		なたね油 バター	脂質 (g)	33.2
		オニオンスープ		ベーコン			玉ねぎ キャベツ		なたね油	食塩相当量 (g)	2.6
16	水	シナモン揚げパン	○					コッペパン 砂糖	なたね油	エネルギー (kcal)	859
		マカロニサラダ		ハム		人参	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	マカロニ 砂糖	オリーブオイル	蛋白質 (g)	23.1
		コーンシチュー		ベーコン	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	脂質 (g)	37.6
										食塩相当量 (g)	2.7
17	木	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	851
		さばのみそ煮		さば みそ			生姜	砂糖		蛋白質 (g)	42.4
		五目きんぴら		さつま揚げ		人参	ごぼう れんこん	こんにゃく 砂糖	なたね油	脂質 (g)	25.8
		かきたま汁		豚肉 かつお節 さばぶし 卵 豆腐	昆布	小松菜 人参	長ねぎ	かたくり粉		食塩相当量 (g)	2.5
		きなこせいがく餅		きな粉				せいがくもち 砂糖			
18	金	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	858
		春巻き		豚肉 えび		にら	もやし	春巻きの皮 春雨 砂糖 かたくり粉	なたね油 ごま油	蛋白質 (g)	34.9
		パンサンスー		卵 焼き豚		人参	きゅうり	春雨 砂糖	なたね油 ごま油	脂質 (g)	28.3
		豆腐の中華煮		豚肉 かまぼこ 豆腐		人参 葉ねぎ	生姜 にんにく 玉ねぎ ししいだけ キャベツ	こんにゃく かたくり粉	なたね油 ごま油	食塩相当量 (g)	2.7
21	月	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	794
		たらの甘酢あんかけ		たら		人参 ビーマン	生姜 もやし 玉ねぎ	かたくり粉 砂糖	なたね油	蛋白質 (g)	31.3
		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 ごま	脂質 (g)	25.9
		スーミータン		ベーコン 卵		こねぎ	とうもろこし 玉ねぎ	かたくり粉	なたね油 ごま油	食塩相当量 (g)	2.8
22	火	ターメリックライス	○					米	バター	エネルギー (kcal)	780
		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	蛋白質 (g)	27.2
		レタスとベーコンのスープ		ベーコン 卵		人参	レタス 玉ねぎ	かたくり粉		脂質 (g)	30.2
		オレンジ					オレンジ			食塩相当量 (g)	2.7
23	水	けんちんうどん	○	豚肉 油揚げ さばぶし	昆布	人参 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ ししいだけ	さといも こんにゃく うどん	なたね油	エネルギー (kcal)	783
		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	蛋白質 (g)	35.9
		豚肉と小松菜炒め		豚肉		小松菜 人参	しめじ		ごま油	脂質 (g)	35.4
										食塩相当量 (g)	2.8
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)	815
		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	蛋白質 (g)	32.3
		トックスープ		鶏肉		人参 チンゲン菜	とうもろこし 玉ねぎ もやし	トック	ごま油	脂質 (g)	16.5
		ヨーグルト			ヨーグルト					食塩相当量 (g)	2.8

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	○					米		エネルギー (kcal)	858		
		コーンフレーク揚げ		鶏肉 卵	牛乳		生姜 にんにく	小麦粉 コーンフレーク	なたね油	蛋白質 (g)	33.9		
		青菜のソテー		ベーコン		小松菜	とうもろこし		バター	脂質 (g)	28.4		
		ミネストローネ		鶏肉 ひよこまめ ベーコン		人参 トマト	玉ねぎ セロリ とうもろこし	じゃがいも マカロニ		食塩相当量 (g)	2.1		
28	月	コーンピラフ	○	鶏肉			人参	とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	米	エネルギー (kcal)	783		
		白身魚のチリソース		メルルーサ				にんにく 生姜 長ねぎ	かたくり粉 砂糖	蛋白質 (g)	31.6		
		野菜スープ		豚肉	わかめ	人参 小松菜	しめじ 白菜 玉ねぎ		ごま	脂質 (g)	23.0		
		りんごゼリー					りんご缶	クールゼリーの素		食塩相当量 (g)	3.0		
30	水	たけのこごはん	○	鶏肉 油揚げ		人参	たけのこ	米 砂糖		エネルギー (kcal)	788		
		たまごの唐草焼き		鶏肉 卵	ひじき	人参	玉ねぎ グリンピース	砂糖	なたね油	蛋白質 (g)	42.1		
		酢の物			わかめ		きゅうり もやし	砂糖	ごま	脂質 (g)	24.6		
		沢煮椀		豚肉 豆腐 かつお節	昆布	人参 ほうれんそう	ししいだけ ごぼう	さといも		食塩相当量 (g)	3.1		
										エネルギー (kcal)			
										蛋白質 (g)			
										脂質 (g)			
										食塩相当量 (g)			
										エネルギー (kcal)			
										蛋白質 (g)			
										脂質 (g)			
										食塩相当量 (g)			
										エネルギー (kcal)			
										蛋白質 (g)			
										脂質 (g)			
										食塩相当量 (g)			
										エネルギー (kcal)			
										蛋白質 (g)			
										脂質 (g)			
										食塩相当量 (g)			
										エネルギー (kcal)			
										蛋白質 (g)			
										脂質 (g)			
										食塩相当量 (g)			
										エネルギー (kcal)			
										蛋白質 (g)			
										脂質 (g)			
										食塩相当量 (g)			
										エネルギー (kcal)			
										蛋白質 (g)			
										脂質 (g)			
										食塩相当量 (g)			

栄養量の基準値	4月基準値
エネルギー (kcal)	816
蛋白質 (g)	34.1
脂質 (g)	27.1
食塩相当量 (g)	2.8