

5 月こんだて予定表

小学校

人参・大根の皮使用で
食品ロス削減！

木更津市学校給食センター

今月のお米は、木更津市産のコシヒカリを使用しています。「きさらづ学校給食米®」(有機米)は令和7年度産の提供月が決まりました、お知らせします。

日	曜日	こ ん だ て		お も な ざ い り よ う				栄 養 素 量			
		しゅよく・のみのもの こぶくろなど	おかず	おもにエネルギー のもとになる	おもに体をつくる もとになる	おもに体の調子を 整えるもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
1	木	テーブルロール ぎゅうにゅう	マカロニミートソース キャベツとささみのサラダ コーングラタン	パン 油	マカロニ さとう	牛乳 だいず ぶた肉 とり肉	638	25.5	23.9	2.5	
2	金	ごはん ぎゅうにゅう	キャベツメンチカツ ぶたごぼう わかたけじる あじさいゼリー	米 さとう	油	牛乳 豆腐 わかめ	657	26.0	24.3	1.9	
7	水	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ ひじきのマリネ マスカットゼリー	米 油	さとう でんぷん	牛乳 だいず みそ ツナ	601	25.3	16.1	2.3	
8	木	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグ ケチャップソース あさづけ だいこんのみそしる	米 さとう	油	牛乳 とり肉 みそ	583	22.5	18.8	2.3	
9	金	ごはん ぎゅうにゅう	にくだんごのすぶたふう ナムル チーズ	米 さとう ごま	でんぷん ごま油	牛乳 とり肉 チーズ	597	23.6	19.1	2.5	
12	月	ごはん ぎゅうにゅう	ハッシュドポーク はなやさいサラダ	米 さとう	油 じゃがいも	牛乳 だいず	591	22.2	19.1	2.0	
13	火	ごはん ぎゅうにゅう	あじのあげに いそあえ おいものにも	米 さとう ごま さといも	油 ごま油 じゃがいも	牛乳 ぶた肉 のり	567	26.0	14.3	2.1	
14	水	ごはん ぎゅうにゅう	チヂミ ごぼうサラダ ぶたにくとわかめのスープ	米 さとう	ごま油 ごま	牛乳 ぶた肉 わかめ	567	20.0	15.9	3.2	
15	木	はちみつパン ぎゅうにゅう	とりつくね ハムサラダ コーンポタージュ	パン 油 さとう	豆乳バター マカロニ	牛乳 豆腐 ハム	692	27.1	28.4	2.6	
16	金	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきハム ごもくきんぴら さつまじる	米 さとう	油 さつまいも	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	606	26.0	18.7	2.5	
19	月	ごはん きさらづさんやきのり ぎゅうにゅう	とうふハンバーグ ツナのちゅうかあえ みそちゃんこ	米 でんぷん ごま油	さとう ごま油	牛乳 豆腐 とり肉 みそ	624	25.0	22.2	3.0	
20	火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのだつたあげ ブロッコリーのおかあえ トックスープ	米 油 トック	でんぷん さとう ごま油	牛乳 ぶた肉 とり肉 かつお節	633	28.3	16.2	2.2	
21	水	ごはん ぎゅうにゅう	スタミナいため ごまあえ	米 はるさめ ごま油	油 さとう ごま	牛乳 生揚げ ぶた肉 みそ	571	26.6	17.4	1.6	
22	木	こくとうパン ぎゅうにゅう	チキンナゲット(2こ) シグナルソー ABCスープ	パン マカロニ	油	牛乳 ウィンナー ぶた肉	592	25.1	22.2	2.7	
23	金	ごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー かいそうサラダ いちごとみかんのゼリー	米 じゃがいも	油	牛乳 わかめ ぶた肉 ハム	623	21.3	17.7	2.6	
26	月	ごはん ぎゅうにゅう	ミニチキン(レモンハーブ)2こ やさいとこんぶのサラダ じゃがいものみそしる	米 ごま油	さとう じゃがいも	牛乳 ハム わかめ こんぶ	551	21.9	15.6	2.6	
27	火	ごはん ぎゅうにゅう	あおのりさかなカツ(たら・しらす) パンパンジーサラダ ちゅうかふうコーンスープ	米 米粉めん ごま油	油 ごま でんぷん	牛乳 しらす ハム とり肉	621	23.7	18.9	2.1	
28	水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたどんのぐ にくだんごとはるさめのスープ ヨーグルト	米 さとう	油 はるさめ	牛乳 とり肉	610	27.6	16.8	2.4	
29	木	はちみつパン ぎゅうにゅう	ウィンナーとだいずのトマトに ブロッコリーサラダ あじつけこざかな	パン さとう	じゃがいも ごま	牛乳 とり肉 ツナ	600	28.0	19.6	2.4	
30	金	ごはん ぎゅうにゅう	さばうまみほし さといものそぼろに とうふのみそしる	米 油	さといも さとう	牛乳 豆腐 みそ	619	26.9	18.9	1.9	

*都合により、献立を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

*主な材料は、使用しているすべての材料を記載しているわけではありません。

学校給食課からのお知らせ

5月期の口座振替日
6月2日(月)

給食費の納付忘れにご注意ください

学校給食は、保護者の皆さまから納めていただく給食費で運営していますので、納付忘れのないようにお願いします。

学校給食事業の運営、保護者負担の公平性・公正性を確保するため、債権回収の強化を図っております。なお、物価高騰の影響分については公費で負担しています。

平均値	607 kcal	24.9 g	19.2 g	2.4 g
		16 %	28 %	
小学校基準値	650kcal	13~20%	20~30%	2.0g未満

※たんぱく質、脂質は摂取
エネルギーに占める割合※基準値は小学校中学年(3・4年生)
を基準にした値です。

きざボン