



5がつよていにこんだてひょう



【今月の目標】
マナーを守って食事をしよう

※材料はおもなもので、すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応用の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

印西市高花学校給食センター 令和8年5月

日 (曜)	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 エネルギー比(%) 脂質 エネルギー比(%) 食塩相当量 (g)	一言メモ
		あか  からだをつくる	みどり  からだのちようしをととのえる	きいろ  エネルギーのもとになる		
1 (金)	グリーンピースごはん		グリーンピース	★こめ	643	端午の節句給食 5月5日の端午の節句は子ども達が元気に過ごせるよう、成長を祝う日です。柏もちは、子孫繁栄(しそんはんえい)を願い食べます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.2	
	ぶたにくのみそだれやき	ぶたにく みそ	しょうが にんにく にら	さとう ごま	26.9	
	いそかあえ	のり	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	さとう	2.3	
	すましじる	わかめ とうふ かまぼこ	ねぎ こまつな たけのこ			
	かしわもち			かしわもち		
7 (木)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	691	連休が終わり、新しい学年になって1ヶ月が過ぎました。少し疲れがでてくるころです。しっかりと食べて、毎日元気に過ごしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12.7	
	ハヤシライス	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト グリーンピース	あぶら じゃがいも ルウ マーガリン こむぎこ	26.7	
	ブロッコリーのソテー	ウインナー	ブロッコリー にんじん にんにく コーン	あぶら	1.6	
	オレンジポンチ		ナタデココ パイン みかん もも オレンジジュース			
8 (金)	ごもくごはん	とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん まいたけ	★こめ さとう	629	かつおの旬は、春と秋の2回あります。春のかつおは「初がかつお」と呼ばれ、脂肪が少なめでさっぱりとした味で、江戸時代に俳句になるほど人気でした。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.6	
	かつおフライ	かつお 		あぶら	23.8	
	ごまあえ		ほうれんそう もやし キャベツ にんじん	ごま さとう	2.3	
	じゃがいものみそしる	わかめ みそ いわしぶし	ねぎ こまつな	じゃがいも		
11 (月)	ごはん			★こめ	611	ヨーグルトに含まれている乳酸菌には、お腹の中の悪い菌が増えるのをおさえてお腹の調子を整えて、病気に負けない力を高めてくれる働きがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.9	
	とりにくのレモンしょうゆやき	とりにく	しょうが レモン	さとう でんぶん	21.1	
	ひじきとこまつなのサラダ	ひじき ハム	こまつな	さとう はるさめ あぶら ごまあぶら	2.0	
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	しょうが ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ	ごまあぶら さとも		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
12 (火)	ごはん			★こめ	646	今月の目標は「マナーを守って食事をしよう」です。みんなが気持ちのよい、楽しい給食時間になるよう心がけましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.8	
	かいせんちぢみ	いか	キャベツ にら	こむぎこ	29.0	
	もやしのごますあえ		もやし にんじん きゅうり	さとう ごまあぶら ごま	1.9	
	ジャジャンどうふ	あつあげ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ しいたけ	こんにやく さとう あぶら ごまあぶら でんぶん		
13 (水)	まるパン			パン	679	アスパラガスは5月～6月頃が旬の野菜です。疲れをとる「アスパラギン酸」を多く含むことから「アスパラ」と名前が付きましました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.8	
	ハンバーグ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	ルウ さとう	30.0	
	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ 	ブロッコリー にんじん コーン	あぶら さとう	2.7	
	はるやさいのコンソメスープ	ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん アスパラガス なのはな	じゃがいも		
	レモンソーダゼリー			ゼリー		
14 (木)	ごはん			★こめ	658	焼き肉屋で定番のチョレギサラダは、実は日本で生まれたサラダです。韓国の「コッチョリ」という浅漬けの和え物がもとになっていますが、韓国料理にチョレギサラダはありません。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.0	
	ジャンボぎょうぎ	ぶたにく	キャベツ	ぎょうぎのかわ	28.0	
	チョレギサラダ	のり	キャベツ にんじん きゅうり にんにく	あぶら さとう ごまあぶら ごま	1.9	
	あつあげのオイスターソースに	とりにく あつあげ	にんにく しょうが だいこん にんじん きくらげ こまつな	あぶら さとう でんぶん		
15 (金)	ごはん			★こめ	685	ピーンは米を原料にして作られた麺類の一種で、日本などのアジアの国々で多く食べられています。もちもちした食感で歯ごたえがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.3	
	いかのケチャップソースがけ	いか	しょうが	でんぶん あぶら さとう	26.3	
	もやしとえだまめのサラダ		もやし にんじん えだまめ	ごまあぶら	1.7	
	ピーンスープ	ぶたにく	にんじん はくさい たまねぎ しいたけ チンゲンサイ	クイティオ あぶら		
	スイートポテト			スイートポテト		
18 (月)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	676	3月～5月にとれるキャベツは「春キャベツ」と呼ばれています。葉がやわらかく、甘みもたっぷりあるので、サラダやスープにするのがおすすめです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.3	
	きりぼしそぼろどんのぐ	ぶたにく とりにく	しょうが にんじん たまねぎ きりぼしだいこん えだまめ 	あぶら さとう でんぶん	28.4	
	まめポテト	だいず あおさこ		でんぶん じゃがいも あぶら	1.6	
	はるキャベツのみそしる	あぶらあげ いわしぶし みそ	キャベツ こまつな ねぎ			
	まっちゃワッフル			ワッフル		



5がつよていこんだてひょう(こうはん)

印西市高花学校給食センター



令和8年5月

	こんだて	あか	みどり	きいろ	一言メモ	
19 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき きんぴらごぼう いもだんごじる			★こめ	634 15.5 29.0 1.6	給食は、主食・主菜・副菜・汁物を基本に考えています。この4品をそろえることで自然と栄養バランスがよくなります。家の献立でも確認してみましょう。
20 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー えだまめのココロソテー パパイヤメロン			★こめ おおむぎ あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ ルウ オリーブオイル ★パパイヤメロン	628 12.7 28.8 1.3	今日は印西産のパパイヤメロンです。黄色と緑の縞模様のメロンで、見た目がパパイヤに似ていることから名前が付けられました。
21 (木)	さんさいうどん ぎゅうにゅう ちくわのいそべてんぶら(低①高②) ぶたしゃぶサラダ パンダパン			うどん	611 18.9 35.1 2.4	山菜とは、山に自然に生えている食べられる植物のことです。苦いものやすっぱいものなどアク抜きが必要なものもありますが、食物繊維が多く、季節を感じられる食べ物です。
22 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーやき なっとうあえ けんちんじる			★こめ あぶら さとう こんにゃく あぶら	644 16.4 34.4 1.6	納豆は日本独自の食べ物です。煮た大豆とワラにすみついている納豆菌が一緒になり、馬の体温で温かくなり、偶然に出来たと言われています。
25 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふどんのぐ シュウマイ(低①高②) かみかみかいそうサラダ ブルー			★こめ おおむぎ さとう ずんぶん あぶら ごまあぶら しゅうまいのかわ ドレッシング ブルー	690 16.2 25.4 1.9	わかめやひじきなどの海藻の旬は2月～5月頃です。海水の温度が上がり始める収穫期を迎え、風味や食感が最もよくなります。
26 (火)	ごはん ぎゅうにゅう あじのピリからやき わふうあえ ぶたにくとだいいこんのみそに			★こめ ごまあぶら さとう あぶら さとう あぶら こんにゃく さとう	612 18.8 23.7 2.0	あじ等の青魚には、体内で作ることができない栄養素であるDHAやEPAが多く含まれています。
27 (水)	こくとうコッペパン ぎゅうにゅう とりにくのマーレードやき にんじんサラダ こめこのクリームシチュー			パン マーレードジャム あぶら じゃがいも こめこ パター	711 16.4 37.2 2.6	にんじんは、春・秋・冬と旬があります。この時期にとれる春にんじんは、みずみずしい風味と柔らかな食感で、サラダや和え物にするとおいしいです。
28 (木)	ごはん ぎゅうにゅう レバーとポテのあまからに ひじきのちゅうかサラダ ワンタンスープ アセロラミルクゼリー			★こめ ずんぶん あぶら じゃがいも さとう ごま さとう ごまあぶら あぶら ワンタン ゼリー	628 13.6 23.4 2.0	新じゃがいもは、ふつうのじゃがいもとは違い、未熟状態で収穫されてすぐに出荷されます。そのため皮が薄く水分が多いので、皮ごと調理して旬の味覚を楽しめます。
29 (金)	オレンジライス ぎゅうにゅう チキングラタン チーズサラダ ミネストローネ			★こめ マーガリン こむぎこ じゃがいも ドレッシング あぶら じゃがいも マカロニ さとう	664 14.0 31.2 2.3	朝ごはんを食べると、脳や体にエネルギーを補給できます。元気に学校生活を過ごすためにも、しっかり食べて登校しましょう。

- ☆ ★は印西産の地場産物を使用する予定です。
- ☆ 食材の納入状況により、献立を変更する場合があります。ご理解とご協力をお願いします。
- ☆ 給食の停止を希望される方は各学校へご連絡ください。

給食センターのホームページで日々の給食の写真や記事がご覧になれます。



小学校中学年 栄養量	基準値	月平均
エネルギー	650kcal	652kcal
たんぱく質エネルギー比	13~20%	15.5%(25.3g)
脂質エネルギー比	20~30%	28.3%(20.7g)
食塩相当量	2.0g	2.0g

