



5がつよていこんだてひょう

【今月の目標】
マナーを守って食事をしよう

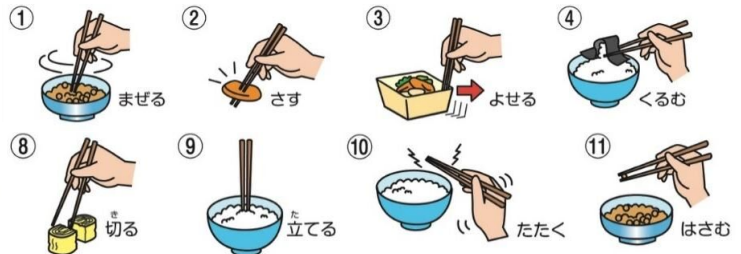
※材料はおもなもので、すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応用の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

印西市中央学校給食センター（第二調理場）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(%) 糖質(%) 食塩相当量 (g)	一言メモ				
		 からだをつくる	 からだのちょうしをととのえる	 エネルギーのもとになる						
1 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたやきにく もやしとえだまめのサラダ わかたけじる かしわもち			★こめ	678 15.6 28.1 2.0	こどもの日献立 柏餅の「柏の葉」は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄を願う意味が込められています。				
7 (木)	テーブルロール ぎゅうにゅう ハンバーグ ガーリックサラダ コーンポタージュ あおうめゼリー				728 15.0 34.0 2.7		連休中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？「早寝早起き朝ごはん」を合言葉に、規則正しい生活にもどしましょう。			
8 (金)	ごはん ぎゅうにゅう きりぼしそぼろどんのぐ ごまみそしる とうふドーナツ			★こめ	724 14.8 28.8 2.0			新メニュー、豆腐ドーナツを作ります。ほんのりと豆腐の味がする、やさしい甘さのドーナツです。		
11 (月)	ごはん ぎゅうにゅう あじのあげに ひじきとおおなのサラダ とんじる まっちゃんプリン			★こめ	611 15.4 21.5 1.8				4月下旬から5月にかけて新茶が収穫されます。新茶は渋みが少なく、甘みが強いと言われます。おうちでゆっくりとお茶を飲むのもよいですね。	
12 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう ほうれんそうとベーコンのソテー ポークカレー パパイヤメロン			★こめ おおむぎ	653 13.4 25.1 1.7					今年も印西産のパパイヤメロンをお出しします。パパイヤメロンを育てる農家さんが減っていて、貴重な果物になっています。
13 (水)	チキンピラフ ぎゅうにゅう パンプキングラタン アスパラサラダ トマトとたまごのスープ			★こめ オリーブオイル	611 14.9 31.1 2.2					
14 (木)	やきそば ぎゅうにゅう メンチカツ ブロッコリーとツナのサラダ マラーカオ			★こめ	639 16.5 35.4 2.8	今月の給食の目標は、「マナーを守って食べよう」です。マナーを守り、気持ちの良い給食の時間にしましょう。				
15 (金)	ごはん ぎゅうにゅう いかのねぎしおやき わふうあえ しんじゃがいものそぼろに			★こめ	612 18.5 20.4 1.8		春に収穫される新じゃがは、水分が多く、なめらかな口当たりが特長です。皮がうすくやわらかいため、家庭では皮つきのまま調理できます。			

【おはしのマナークイズ！】

おはしはいろいろな使い方ができます。正しい使い方はどれでしょう？5つ選びましょう。



答え
①
④
⑥
⑧
⑪



5がつよていこんだてひょう(こうはん)

印西市中央学校給食センター(第二調理場) 令和8年5月

	こんだて	あか	みどり	きいろ		一言メモ
18 (月)	ごはん			★こめ	625	親子丼は、鶏肉(親)と卵(子)を煮込んだ料理です。鶏肉の代わりに豚肉や牛肉を使うと、他人丼と呼ばれます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.6	
	おやこどんのぐ	たまご とりにく こうやとうふ	たまねぎ ★にんじん えのきたけ えだまめ	さとう あぶら でんぷん	27.6	
	あつあげのみそしる	あつあげ みそ	★にんじん だいこん もやし こまつな		2.0	
	ふラスク			やきふ さとう マーガリン		
19 (火)	コーンライス		コーン	★こめ マーガリン	688	玉ねぎをよく炒めてスープを作ります。玉ねぎに含まれる硫化アリルには、血流をよくする効果があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.7	
	チキンカツトマトソースかけ	とりにく	にんにく ★トマト たまねぎ	あぶら さとう パンこ こむぎこ	35.2	
	イタリアンサラダ	チーズ	キャベツ ★きゅうり ★にんじん	あぶら	2.5	
	オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ こまつな にんにく	オリーブオイル マカロニ		
20 (水)	ごはん			★こめ	656	献立に「甘味・塩味・酸味」があると飽きずに食べられるのだそうです。今日の料理の組み合わせはいかがでしょうか。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.0	
	さわらのごまみそやき	さわら みそ		さとう ごま	25.4	
	ぼんずあえ	とりにく かつおぶし	こまつな はくさい ★にんじん		1.9	
	にくとうふ	ぶたにく とうふ	★にんじん たまねぎ ぶなしめじ さやいんげん ねぎ	あぶら さとう		
21 (木)	きなこあげパン	きなこ		パン あぶら さとう	632	おつまみの「いかのくんせい」をサラダに入れます。くんせいの風味がよく、野菜がおいしく食べられます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.4	
	いかくんサラダ	いか	キャベツ ★にんじん ★きゅうり セロリー	あぶら さとう	36.7	
	ミートボールシチュー	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ ★にんじん マッシュルーム チンゲンサイ	バター こめこ	2.1	
	オレンジ		オレンジ			
22 (金)	ごはん			★こめ	661	ふるさと味めぐり 埼玉県秩父地方の郷土料理「みそポテト」は、農作業の合間の軽食として食べられたのが始まりましたそうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.3	
	ぶたキムチどんのぐ	ぶたにく	★にんじん もやし キャベツ にはくさい にんにく しょうが	しらたき ごまあぶら さとう でんぷん	25.5	
	みそポテト	みそ		じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	2.5	
	わかめスープ	わかめ なんと とりにく	チンゲンサイ えのきたけ ★にんじん ねぎ	ごま ごまあぶら		
25 (月)	のりおかかごはん	かつおぶし のり		★こめ	611	 ごはんが多く残ることがあり、心配しています。今日はのりとおかかを混ぜ込み、のり弁風のごはんにしました。しっかり食べましょう!
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.9	
	とりにくのおこしやき	とりにく			25.2	
	ごまあえ		ほうれんそう もやし キャベツ	ごま さとう	2.1	
	ごもくじる	ぶたにく	★にんじん だいこん ねぎ こまつな	こんにゃく さとも		
	ブルーベリータルト			タルト		
26 (火)	さんさいうどん	ぶたにく あぶらあげ なんと	★にんじん こまつな ねぎ たけのこ わらび しいたけ えのきたけ なめこ	うどん	571	おかひじきは、海藻の「ひじき」に見た目が似ていることから、こう呼ばれるそうです。シャキシャキとした食感を味わってください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.1	
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら	40.8	
	おかひじきのマヨネーズあえ	ツナ	おかひじき キャベツ ★にんじん	マヨネーズ	2.6	
	やきおにぎり			こめ		
	ソーダフロートゼリー			ゼリー		
27 (水)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	692	パクッとワールドツアー チリコンカルネは、アメリカ・テキサス州発祥のピリ辛料理です。ごはんにかけて食べてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.5	
	じゃがいもといんげんのソテー	ベーコン	さやいんげん コーン にんにく	じゃがいも オリーブオイル	25.5	
	チリコンカルネ	だいたい ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ ★にんじん グリンピース	あぶら マーガリン こむぎこ	1.8	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	パイナップル もも みかん パナナ			
28 (木)	ごはん			★こめ	696	納豆は、たんぱく質・カルシウム・鉄分など多くの栄養素が含まれる、元気になる食べ物です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.3	
	かつおコロッケ	かつお	たまねぎ	パンこ じゃがいも あぶら	29.4	
	なっとうのスタミナいため	なっとう ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ こねぎ	ごまあぶら さとう	1.9	
	いもだんごじる	あぶらあげ とりにく	だいこん ★にんじん こまつな しいたけ	いもだんご		
29 (金)	ごはん			★こめ	664	 今年度は、「調理員さんのおすすめ料理」を取り入れています。調理のプロが腕を振ってくださいませ。お楽しみに♪
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.8	
	えびシウマイ	えび たら	たまねぎ	しゅうまいのかわ パンこ	30.9	
	すぶた	ぶたにく	しょうが たまねぎ たけのこ パプリカ ビーマン	でんぷん あぶら さとう	2.0	
	ピーンスープ	とりにく	★にんじん キャベツ ぶなしめじ にはくさい	クイツティオ あぶら		

☆ ★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。



給食センターホームページでは、日々の給食がご覧になれます。



小学校中学年 栄養量	基準値	月平均
エネルギー	650kcal	653kcal
たんぱく質エネルギー比	13~20%	15.9%(26.2g)
脂質エネルギー比	20~30%	29.3%(21.6g)
食塩相当量	2.0g	2.1g