



# 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

印西市中央学校給食センター(第一調理場) 令和8年5月

日 (曜)	こんだて	おもなざいりょう			1人分 (kcal) たんぱく質 エネルギー比(%) 脂質エネルギー比(%) 食塩(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)	さげなめし	さげ	きょうな だいこんは ひろしまな	★こめ ごま	641	<b>端午の節句給食</b> 5月5日の端午の節句は、子どもたちの健やかな成長を願う日です。かつおやたけのこ、かしわもちでお祝います。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			10.8	
	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	25.1	
	こまつなのやくみあえ		★こまつな もやし ★にんじん しょうが	さとう ごまあぶら ごま	2.1	
	しゅんさいじる	とうふ みそ	ねぎ さやえんどう 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	647	今日のカレーは、旬の野菜をたっぷり使ったカレーです。調理員さんこだわりの手作りのルウで仕上げます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.2	
	ヒレカツ	ぶたにく		パンこ あぶら	31.2	
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー コーン ★にんじん	ごまあぶら さとう	1.5	
	はるやさいかレー	ぶたにく チーズ	★にんじん たまねぎ たけのこ アスパラガス なのはな にんにく しょうが	じゃがいも バター あぶら こむぎこ ルウ		
8 (金)	ごはん			★こめ	681	新じゃがが出回る時期になりました。この時期しか味わえないさわやかでみずみずしい味わいです。ごはんといっしょに、おいしくいただきますしよう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.3	
	やしししゃも(低①高②)	しししゃも		あぶら	23.5	
	キャベツときゅうりのあさづけ	しおこんぶ	★キャベツ ★きゅうり ★にんじん	さとう	1.7	
	しんじゃがのそぼろに	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ グリンピース	じゃがいも あぶら さとう		
	わらびもち			わらびもち		
11 (月)	シュガーあげパン			パン あぶら さとう	664	今日は、大人気のメニュー揚げパンです。高温の油でサッと揚げたパンに砂糖をふりかけて作ります。楽しく味わってくださいね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.6	
	グリーンサラダ	ツナ	ブロッコリー ★キャベツ ★きゅうり	ドレッシング	37.1	
	とりにくのトマトに	とりにく いんげんまめ	にんにく たまねぎ ★にんじん ★トマト	オリーブオイル じゃがいも さとう	2.0	
	チーズ	チーズ				
12 (火)	ごはん			★こめ	603	今日のサラダは、旬を味わうわかめと竹の子を合わせた献立です。竹の子のシャキシャキとした歯ごたえと、わかめのツルンとした食感を楽しみましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.6	
	さけのねぎみそやき	さけ みそ	ねぎ しょうが にんにく		22.8	
	わかたけサラダ	とりにく わかめ	たけのこ もやし	さとう ごまあぶら	1.7	
	けんちんじる	とりにく とうふ	ごぼう ★にんじん だいこん ねぎ しいたけ	さといも こんにやく あぶら		
	まっチャプリン			プリン		
13 (水)	キャロットピラフ	とりにく	コーン にんじん パプリカ	★こめ	599	 アスパラガス 今が旬のアスパラガスには、疲れをとって元気にしてくれるアスパラギン酸という栄養が入っています。旬の野菜からパワーをもらって元気にすごしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.2	
	とりにくとアスパラのガリパタソテー	とりにく	しょうが アスパラガス にんにく	バター	33.7	
	ほうれんそうとハムのサラダ	ハム	ほうれんそう ★キャベツ	あぶら さとう	2.1	
	オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ パセリ	クルトン マカロニ あぶら		
14 (木)	ごはん			★こめ	650	<b>いんざい給食探検隊</b> 今月の給食探検隊は、配膳のやり方についてです。上手に配膳して、おいしく食べられるといいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.1	
	あじのカレーやき	あじ	たまねぎ	あぶら	22.3	
	じゃがいものハニーサラダ		★キャベツ ★きゅうり ★にんじん	じゃがいも あぶら はちみつ	1.6	
	マカロニのトマトスープ	ベーコン レンズまめ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく ★トマト	こめマカロニ あぶら		
	レモンソーダゼリー			ゼリー		
15 (金)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	675	今日のデザートは給食センターで手作りしたきなこ味の豆腐ドーナツです。豆腐を使ったドーナツは、ヘルシーで栄養たっぷりです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.5	
	やきにくどんのぐ	ぶたにく みそ	★キャベツ ★にんじん ぶなしめじ しょうが りんご	あぶら さとう でんぷん	24.4	
	ぎょうざスープ	ぶたにく とりにく	★にんじん チンゲンサイ もやし ★キャベツ きくらげ ねぎ しょうが	あぶら ぎょうざのかわ	1.7	
	きなことうふドーナツ	とうふ きなこ		こむぎこ さとう あぶら		
18 (月)	しよくパン			パン	597	鯖は魚偏に春と書くように、春を代表する魚です。バジルのさわやかな香りが、鯖の味わいをひきたてます。今日のスープは、春野菜たっぷりなコンソメスープです。
	いちごジャム			ジャム	19.9	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			32.0	
	さわらのバジルやき	さわら	バジル	パンこ オリーブオイル	2.3	
	ブロッコリーとポテトのサラダ	ハム	ブロッコリー	じゃがいも ドレッシング		
	はるやさいのコンソメスープ	とりにく	たまねぎ ★キャベツ ★にんじん アスパラガス なのはな	あぶら		
	かわちばんかん		かわちばんかん			

# 5月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(第一調理場) 令和8年5月

	こんだて	あか	みどり	きいろ		一言メモ
19 (火)	ごはん			★こめ	618 15.3 24.2 1.9	納豆和えは、給食で人気のメニューです。納豆には、血をサラサラにしたり、おなかの調子を整えるパワーがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ホキのレモンふうみあげ	ホキ	レモン	でんぷん あぶら さとう		
	なっとうあえ	なっとう かつおぶし のり	こまつな ★キャベツ ★にんじん ねぎ			
	いなかじる	あつあげ みそ	★にんじん ごぼう ねぎ ★こまつな	じゃがいも		
	ひゅうがなつゼリー			ゼリー		
20 (水)	ごはん			★こめ	614 20.0 29.6 1.6	今日の主菜は、鶏肉に衣をつけて揚げたとり天です。のりマヨサラダは、磯の香りが食欲をそそります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりてん	とりにく	しょうが	こむぎこ あぶら		
	のりマヨサラダ	ツナ のり	きりぼしだいこん ★キャベツ ★にんじん ★きゅうり	マヨネーズ		
	かぶのみそしる	とうふ、あぶらあげ みそ	かぶ ★にんじん			
21 (木)	はるのわかめごはん	しらす わかめ	グリーンピース	★こめ	644 15.8 33.8 2.5	今日はいつものわかめごはんに春の味覚をプラスしたメニューです。カルシウムたっぷりのしらす、今が旬のグリーンピースを使っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのみそに	さば みそ	しょうが	さとう		
	おかひじきのちゅうかあえ		★おかひじき ★きゅうり もやし	さとう ごまあぶら		
	なのはなのすましじる	とうふ、ゆば	なのはな えのきたけ			
22 (金)	ごはん			★こめ	682 16.4 32.6 1.5	豚肉には疲れをとってくれるビタミンB1がたっぷり入っています。和え物に使っているにらに含まれる成分はビタミンB1の吸収を助ける働きがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶたにくのさんみやき	ぶたにく	ねぎ	ごま		
	にらのさっぱりあえ		にら もやし	ドレッシング ごまあぶら ごま		
	ちくさじる	とりにく	しいたけ だいこん ★にんじん えのきたけ			
	たまごプリン		ごぼう いとみつば	プリン		
25 (月)	ナポリタン	ウインナー チーズ	たまねぎ ★にんじん ピーマン マッシュルーム トマト にんにく	スパゲッティ あぶら	643 13.7 41.6 2.2	ナポリタンは日本生まれの Pasta 料理です。トマトケチャップのまろやかな酸味と野菜やウインナーのうまみがおいしい献立です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とうにゅうコロッケ	とうにゅう	たまねぎ	パンこ あぶら		
	ブロッコリーとわかめのサラダ	わかめ	★きゅうり ★キャベツ ブロッコリー コーン	あぶら ごまあぶら さとう ごま		
	こめこのチョコドッグ			こめこドッグ		
26 (火)	ごはん			★こめ	640 13.9 26.9 1.5	ジャーチャンドーフは、中国の家庭料理で「家でいつも食べる豆腐料理」という意味があります。厚揚げと野菜を炒め合わせた料理です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ジャンボぎょうぎ	ぶたにく	キャベツ	ぎょうぎのかわ		
	はるさめサラダ		★きゅうり ★にんじん ★キャベツ	はるさめ さとう ごまあぶら		
	ジャーチャンドーフ	ぶたにく あつあげ みそ	しょうが はくさい ★にんじん えのきたけ ねぎ にんにく	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら		
27 (水)	えびピラフ	えび	たまねぎ ★にんじん パセリ	★こめ マーガリン	697 16.9 29.6 1.8	今日のポターージュは、じゃがいもの甘みとコクが詰まったクリーミーなスープです。じゃがいもには、ビタミンCがたくさん含まれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コーンフ레이크チキン	とりにく		マヨネーズ コーンフ레이크 パンこ		
	かぶのサラダ	ツナ	かぶ ブロッコリー コーン たまねぎ	さとう あぶら		
	じゃがいものポターージュ	ベーコン スキムミルク なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	あぶら じゃがいも バター 小むぎこ さとう		
	オレンジ		オレンジ			
28 (木)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	613 16.8 24.8 1.9	給食の3色そばろは、肉そばろとたまごそばろとにんじんを混ぜ合わせて作っています。ご飯にかけて食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さんしょくそばろごはんのぐ	たまご ぶたにく とりにく	しょうが グリーンピース ★にんじん	さとう		
	ほうれんそうのおかかあえ	かつおぶし	ほうれんそう ★キャベツ ★にんじん			
	とうふとわかめのみそしる	とうふ わかめ みそ	★こまつな ねぎ			
	ヨーグルト	ヨーグルト				
29 (金)	ごはん			★こめ	597 18.2 21.4 1.7	煮物で食べる人が多いひじきですが、茹でてサラダで食べてもおいしく食べられます。骨を強くするカルシウムや、血液のもとになる鉄分などが含まれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いかのしょうがやき	いか	しょうが	あぶら		
	ひじきのサラダ	ひじき ハム	★きゅうり ★にんじん ほうれんそう	あぶら さとう		
	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 ねぎ	あぶら さといも		
	アセロラミルクゼリー			ゼリー		

- ☆ ★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。
- ☆ 材料は主なもの、すべての食品は記載されていません。

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	639
たんぱく質エネルギー比	13~20%	15.8%
脂質エネルギー比	20~30%	28.7%
食塩相当量	2.0g	1.9