



5がつよていにんだてひょう



【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7年5月

日 (曜)	こんだて	おもなざいりょう			一言メモ
		 あか からだをつくる	 みどり からだのちょうしをととのえる	 きいろ エネルギーのもとになる	
1 (木)	ごはん ぎゅうにゅう かつおフライ わかめサラダ どさんこじる まっちゃプリン	ぎゅうにゅう かつお わかめ ぶたにく どうふ みそ	ブロッコリー にんじん ★きゅうり にんじん もやし ねぎにんにくしょうがコーン	★こめ あぶら さとう あぶら さとう じゃがいも あぶら マーガリン プリン	699 15.6 25.9 2.0 八十八夜 5月1日は八十八夜です。この日に摘んだお茶を飲むと縁起がいい、と言われています。八十八夜にちなんで抹茶プリンです。
2 (金)	グリーンピースごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのみそだれやき いそかあえ すましじる かしわもち	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ のり わかめ どうふ かまぼこ	グリーンピース しょうが にんにく にら ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ねぎ こまつな たけのこ	★こめ さとう ごま さとう かしわもち	640 15.3 27.1 2.4 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、子孫繁栄(しそんはんえい)を願って食べます。
7 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう ビーンズカレー やさいとベーコンのソテー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく だいず いんげんまめ ベーコン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご ほうれんそう にんじん キャベツ コーン ナタデココ パイン みかん もも	★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 あぶら ゼリー	706 12.4 25.2 1.9 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ね。しっかり食べて、毎日元気に過ごしましょう。
8 (木)	ナポリタン ぎゅうにゅう やさいコロッケ チーズサラダ ストロベリーカスタードタルト	ウインナー ぎゅうにゅう チーズ ハム	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 にんじん キャベツ ★きゅうり パプリカ	スパゲッティ あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら ドレッシング タルト	672 13.0 38.0 2.4 ナポリタンは、スパゲッティですが、日本で生まれた料理です。今日は、野菜やウインナー、マッシュルームなどいろいろな具材が入っています。
9 (金)	ごはん ぎゅうにゅう あじのぶんかぼし きんぴらごぼう ひつつみじる あおうめゼリー	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく きつまあげ とりにく	ごぼう にんじん さやいんげん しいたけ はくさい にんじん だいこん こまつな	★こめ あぶら こんにゃく さとう ごま あぶら ひつつみ あぶら ゼリー	618 17.5 22.3 1.8 あじは、これからの夏の時期に旬を迎えます。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。
12 (月)	こくとうコッペンパン ぎゅうにゅう とりにくのマーメレードやき にんじんサラダ こめこのクリームシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	にんにく しょうが にんじん ★きゅうり たまねぎ セロリー ブロッコリー にんじん たまねぎ コーン	パン マーメレードジャム あぶら バター じゃがいも こめこ	706 16.5 36.5 2.6 にんじんは、春・秋・冬と旬があり、この時期にどれる春ににんじんは、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のにおいしく使えます。
13 (火)	ごはん ぎゅうにゅう きりぼしそぼろどんぐり まめポテト はるキャベツのみそしる ミニカスタードたいやき	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず あおさこ あぶらあげ いわしぶし みそ	しょうが にんじん たまねぎ きりぼしだいこん えだまめ キャベツ こまつな ねぎ	★こめ あぶら さとう でんぶ でんぶ じゃがいも あぶら たいやき	658 14.8 24.3 1.7 旬の春キャベツを使ったみそ汁です。キャベツには、ビタミンU(別名キャベジン)が含まれていて、胃や腸を健康に保つ働きがあります。
14 (水)	ごはん ぎゅうにゅう いかのケチャップソースがけ きゅうりのナムル ピーンスープ ミニレモンゼリー	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	しょうが ★きゅうり もやし にんじん にんじん はくさい たまねぎ しいたけ チンゲンサイ	★こめ でんぶ あぶら さとう さとう ごまあぶら ごま クイティオ あぶら ゼリー	605 16.5 24.1 2.0 イカは、世界に450種類以上あります。ダイオウイカ、ホタルイカなどあり、今日はアカイカです。肉厚で加工してもかたならないのが特長です。
15 (木)	ごはん ぎゅうにゅう どうふハンバーグ ひじきのにももの にらぶたじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう どうふ とりにく ひじき あぶらあげ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ えだまめ にら もやし	★こめ さとう でんぶ あぶら こんにゃく さとう	644 16.0 24.9 2.4 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。
16 (金)	オレンジライス ぎゅうにゅう チキングラタン ブロッコリーとツナのサラダ やさいとたまごのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう チーズ ツナ たまご	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー コーン にんじん はくさい キャベツ たまねぎ パセリ	★こめ マーガリン こむぎこ じゃがいも あぶら さとう でんぶ	608 15.4 28.7 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。



5かつよていにんだてひょう(こうはん)



印西市高花学校給食センター 令和7年5月

	こんだて	あか	みどり	きいろ		一言メモ
19 (月)	ごもくうどん ぎゅうにゅう ちくわのいそべてんぶら(低①高②) ゆずドレッシングサラダ チーズむしパン	とりにく かまぼこ あぶらあげ ぎゅうにゅう ちくわ あおさこ	にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ こまつな しいたけ キャベツ ★きゅうり コーン ほうれんそう	うどん てんぶらこ あぶら あぶら さとう むしパン	616 16.7 37.5 2.0	5月も半分過ぎました。 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、楽しい給食時間にしましょう。
20 (火)	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	ぎゅうにゅう さば なっとう かつおぶし のり とりにく とうふ	たまねぎ ほうれんそう もやし キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな しいたけ	★こめ あぶら さとう こんにゃく あぶら	644 16.4 34.4 1.6	食器の置き方は、左側にはご飯、右側には汁物を置きます。ご飯が左にくるのは、日本では、右よりも左の方が位が高いとされていたためです。
21 (水)	ごはん ぎゅうにゅう パオズ(低①高②) はるさめサラダ マーボー豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ぶたにく だいず みそ	キャベツ たまねぎ ★きゅうり にんじん キャベツ にんにく しょうが たけのこ ねぎ にんじん いら しいたけ	★こめ こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	691 14.3 27.6 2.0	パオズ(包子)は、中国の点心の一種で、小麦粉の生地を蒸して作る伝統的料理です。主に中に具を包んだものを指します。
22 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ブロッコリーのソテー パパイアメロン	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト グリンピース ブロッコリー にんじん にんにく コーン パパイアメロン	★こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ルウ マーガリン こむぎこ あぶら	634 13.7 28.0 1.6	今日は印西産のパパイアメロンです。黄色と緑の縞模様のメロンで、見た目がパパイアに似ていることから名前が付けられました。
23 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ホキのごみあげ わふうあえ とりだんごじる おこめのムース	ぎゅうにゅう ホキ のり とりにく	しょうが にんにく ねぎ ほうれんそう えのきたけ たまねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ	★こめ でんぶん あぶら あぶら さとう ムース	650 15.4 26.0 1.9	ホキは、主にニュージーランドでとれる肉食の深海魚で、大きな口に鋭い歯があります。淡泊な味わいの白身魚です。今日は、下味とでんぶんをつけて揚げました。
26 (月)	ガーリックトースト ぎゅうにゅう アスパラサラダ チリコンカン ひゅうがなつゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず いんげんまめ	にんにく パセリ キャベツ アスパラガス コーン にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	パン マーガリン オリーブオイル あぶら さとう あぶら じゃがいも さとう ゼリー	647 14.5 35.7 2.2	アスパラガスは5月～6月頃が旬の野菜です。疲労回復に効果のあるアスパラギン酸が含まれています。
27 (火)	ごはん ぎゅうにゅう おやこやき おかかサラダ しんじゃがのそぼろに	ぎゅうにゅう たまご とりにく かつおぶし ぶたにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース	★こめ あぶら さとう あぶら じゃがいも しらす あぶら さとう	601 15.0 24.4 1.4	4～6月ごろは新じゃがが出回ります。収穫後、貯蔵されずに出荷されるため、皮が薄く、みずみずしいのが特徴です。
28 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまやき ひじきとこまつなのサラダ ぎょうぎスープ バリッシュ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ハム ぶたにく とりにく なんと こざかな	こまつな にんじん はくさい しいたけ キャベツ ねぎ チンゲンサイ	★こめ ごま あぶら さとう はるさめ あぶら ごまあぶら ぎょうぎのかわ	630 17.1 28.6 2.1	ひじきは海藻の仲間です。海の中では黄土色をしています。乾燥させることで黒くなります。歯や骨を作るカルシウムが豊富に含まれています。
29 (木)	ごもくごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ(低①高②) こまつなとゆばのおひたし とうふとわかめのみそしる	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも ゆば かつおぶし とうふ わかめ みそ	ごぼう にんじん まいたけ こまつな もやし にんじん キャベツ ねぎ	★こめ さとう でんぶん あぶら	597 16.8 30.8 2.5	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。
30 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ぼうぎょうざ もやしのごまざあえ ジャジャン豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ぶたにく みそ	キャベツ いら もやし にんじん ★きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ しいたけ	★こめ ぎょうぎのかわ さとう ごまあぶら ごま こんにゃく さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	650 14.8 25.1 2.0	ジャジャン豆腐は中国全土で食べられている家庭料理です。マーボー豆腐とは違い、厚揚げを使って作るのが特徴です。

☆ ★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。



小学校中学年 栄養量	基準値	月平均
エネルギー	650kcal	645kcal
たんぱく質エネルギー比	13～20%	15.4%(24.8g)
脂質エネルギー比	20～30%	28.8%(20.9g)
食塩相当量	2.0g	2.0g