



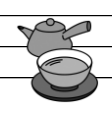
5がつよていこんだてひょう



【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7年5月

日 (曜)	こんだて	おもなざいりょう			一言メモ
		 からだをつくる	 からだのちようしをととのえる	 エネルギーのもとになる	
1 (木)	ごはん			★こめ	674
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.4
	メバルのしろうゆやき	メバル			23.1
	ほうれんそうのやくみあえ		ほうれんそう 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	2.0
	しんじがのそぼろに	ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん	あぶら じゃがいも しらたき	
	まっちゃワッフル			さとう でんぷん	
				ワッフル	
2 (金)	ごはん			★こめ	687
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.8
	とりにくのみそがらめ	とりにく みそ	しょうが	でんぷん あぶら さとう	23.7
	ごもくまめ	だいず こんぶ さつまあげ	にんじん ごぼう れんこん	こんにゃく さとう あぶら	2.0
	わかたけじる	わかめ なんと とうふ	たけのこ こまつな ねぎ		
	かしわもち			かしわもち	
7 (水)	まるパン			パン	631
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.8
	ハンバーグデミグラスソース	ぶたにく とりにく	たまねぎ	ルウ さとう	31.9
	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	ブロッコリー カリフラワー コーン	あぶら さとう	2.7
	コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム	マカロニ	
	ソーダフロートゼリー			ゼリー	
8 (木)	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	606
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.7
	かつおフライ	かつお		パンこ こむぎこ あぶら	26.0
	ごまあえ		ほうれんそう もやし ★キャベツ	ごま さとう	2.1
	じゃがいものみそしる	あつあげ わかめ みそ	にんじん ねぎ こまつな	じゃがいも	
9 (金)	ごはん			★こめ	655
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.0
	ジャンボぎょうざ	ぶたにく	キャベツ	ぎょうざのかわ	28.0
	チョレギサラダ	のり	★キャベツ にんじん きゅうり にんにくしょうが	あぶら さとう ごまあぶら ごま	1.8
	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 でんぷん	
12 (月)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	684
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			12.6
	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 グリンピース	あぶら じゃがいも ルウ マーガリン こむぎこ	25.0
	あおなとウインナーのソテー	ウインナー	ほうれんそう こまつな コーン	オリーブオイル	1.7
	レモンパンチ		ナタデココ パイン みかん もも レモン	ゼリー	
13 (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 さんさい しいたけ	うどん	595
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.1
	ちくわのいそべてんぷら(低①高②)	ちくわ あおさこ		てんぷらこ あぶら	34.8
	そぼろサラダ	とりにく	しょうが にんじん きゅうり コーン ★キャベツ ごぼう	さとう あぶら	2.4
	パンダパン			パン	
14 (水)	わかめごはん	わかめ		★こめ	594
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.7
	あげだしとうふのにくあんかけ	とうふ とりにく	しょうが ねぎ	あぶら さとう でんぷん	28.0
	しらすあえ	しらす かつおぶし	ほうれんそう こまつな もやし にんじん		2.2
	とんじる	ぶたにく 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 さともいも こんにゃく	
15 (木)	ごはん			★こめ	615
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.4
	とりにくのパンパンジーやき	とりにく	にんにく しょうが	ごま ごまあぶら さとう	25.2
	きりぼしだいこんのサラダ	ツナ	きりぼしだいこん ★キャベツ にんじん きゅうり	さとう ごまあぶら	1.6
	とうふのちゅうかに	ぶたにく とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ぶなしめじ しいたけ たけのこ チンゲンサイ	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	
16 (金)	ごはん			★こめ	618
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.5
	さわらのねぎソースがけ	さわら	しょうが ねぎ	でんぷん あぶら ごまあぶら	28.4
	スタミナなっとうあえ	なっとう のり	もやし ★キャベツ にんじん なら	さとう	1.8
	あかだし	とうふ わかめ みそ	なめこ えのきたけ いとみつば	やきふ	



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7年5月

	こんだて	あか	みどり	きいろ		一言メモ
19 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのみそだれやき きんぴらごぼう いもだんごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さつまあげ あぶらあげ とりにく	しょうが にんにく にら ごぼう にんじん だいこん にんじん こまつな しいたけ	★こめ さとう こんにゃく さとう ごま あぶら いもだんご	651 15.3 28.3 1.7	今の時季の新ごぼうは、やわらかくてよい香りが楽しめます。ごぼうは、食物繊維が多く含まれていて、お腹のそうじをします。
20 (火)	ココアあげパン ぎゅうにゅう こめこのクリームシチュー こんにゃくサラダ あおうめゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ギゅうにゅう なまクリーム わかめ	にんじん たまねぎ コーン きゅうり ★キャベツ ほうれんそう にんじん	パン あぶら さとう バター じゃがいも こめこ こんにゃく さとう ごまあぶら ゼリー	681 12.6 31.6 2.2	米粉はお米を粉にした食材です。日本全体でお米を食べる量が昔よりも減っています。米粉の消費が増えることは、食料自給率アップにつながります。
21 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう きりぼしそぼろどんぐり とうふとわかめのみそしる やさしいチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ みそ	しょうが にんじん たまねぎ きりぼしだいこん にんじん こまつな ねぎ れんこん かぼちゃ	★こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん さつまいも あぶら	619 14.8 25.4 1.7	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。
22 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき わふうあえ ぶたにくとだいこんのみそに	ぎゅうにゅう さけ のり ぶたにく みそ	しょうが ほうれんそう えのきたけ しょうが だいこん ねぎ さやいんげん	★こめ マヨネーズ あぶら さとう あぶらこんにゃく さとう	624 20.1 28.1 1.8	こんにゃくは、「こんにゃくいも」といういもから作られます。食物繊維を多く含む、お腹のそうじをしてくれます。よくかんで食べましょう。
23 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー えだまめのコロコロソテー パパイアメロン	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご えだまめ コーン ★パパイアメロン	★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	651 13.6 27.5 1.6	印西市の特産物「パパイアメロン」が登場します。果肉は白く、ラグビーボールのような形です。ずっくりとした甘みがあります。
26 (月)	ごはん ぎゅうにゅう にらまんじゅう(低①高②) ひじきとあおなのサラダ とりクッパ パリッシュ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ハム とりにく たまご こざかな	キャベツ にら ねぎ ほうれんそう こまつな にんじん たけのこ ぶなしめじ しいたけ ねぎ にら	★こめ こむぎこ さとう はるさめ あぶら ごまあぶら あぶら ごまあぶら	597 16.5 33.5 2.3	クッパは、ごはんとスープを組み合わせた、韓国の料理です。使う具材や味付けで、さまざまな種類があります。ごはんにかけて食べてくださいね。
27 (火)	ナポリタン ぎゅうにゅう とうにゅうコロッケ ブロッコリーとアスパラサラダ 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 とうにゅう ツナ タマゴ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト たまねぎ コーン ブロッコリー アスパラガス コーン たまねぎ	スパゲッティ あぶら パンこ あぶら こむぎこ さとう あぶら タルト	657 13.2 41.0 2.2	今が旬のアスパラガスです。日光をあてて育てたグリーンアスパラガスと、日光をあてずに育てたホワイトアスパラガスがあります。
28 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さばのオレンジソースに ちくぜんに キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが オレンジジュース ごぼう れんこん にんじん たけのこ にんじん ★キャベツ こまつな ねぎ	★こめ さとう さともこんにゃく さとう あぶら	659 14.9 32.8 2.1	筑前とは、福岡県の筑前地方のことです。そこでよく食べられていることから、この名がつけました。でも筑前地方では、「かめ煮」と呼ばれているそうです。
29 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう レバーとポテトのあまからに わかめとツナのサラダ たんたんビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ ぶたにく みそ	しょうが きゅうり ★キャベツ もやし にんにく しょうが たけのこ チンゲンサイ ねぎ	★こめ おおむぎ でんぷん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら さとう クイッティオ ごまあぶら ごま	602 15.4 26.5 2.1	成長期は、血液量が増えます。また、スポーツをしている人は、汗と一緒に鉄分などのミネラルも失われがちです。そこで、レバーや小松菜などの鉄分を多く含む食べ物をしっかりと食べることが大切です。
30 (金)	ガーリックライス ぎゅうにゅう ブロッコリーとかぼちゃのグラタン ごまドレサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン ギゅうにゅう チーズ ウインナー いんげんまめ	にんにく コーン マッシュルーム パセリ かぼちゃ ブロッコリー たまねぎ ほうれんそう こまつな にんじん えのきたけ にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト ★キャベツ	★こめ あぶら こむぎこ ごまドレッシング あぶら マカロニ さとう	650 11.8 26.4 2.3	食べ物は、私たちの体をつくり、生きるためのエネルギーとなる大切なものです。苦手な食べ物にも挑戦してみしましょう。

☆ ★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いたします。

☆ 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	638kcal
たんぱく質エネルギー比	13~20%	15.4%(24.7g)
脂質エネルギー比	20~30%	28.7%(20.6g)
食塩相当量	2.0g	2.0g