



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  からだのちようしをととのえる	きいろ  エネルギーのもとになる	
1 (木)	ごはん			★こめ	八十八夜給食 八十八夜とは、立春(2月3日)から数えて88日目にあたる日を言います。八十八夜に茶燻では新茶を摘み、そのお茶を飲むと健康に良いとされています。
	なのはなふりかけ	のり かつおぶし	なのはな	ごま	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チーズかまぼこのいそかあげ	かまぼこ チーズ あおさこ		でんぷん こむぎこ あぶら	
	きりぼしだいこんのふくめに	さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん	こんにやく さとう	
	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	
まっちゃプリン			プリン		
2 (金)	ひじきごはん	とりにく ひじき あぶらあげ	にんじん	★こめ あぶら さとう	端午の節句給食 5月5日は端午の節句です。子どもの成長を祝う行事でこのぼりを飾ったり、柏もちを食べてお祝いをします。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かつおフライ	かつお		あぶら パンこ	
	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	
	わかたけじる	わかめ かまぼこ	たけのこ こまつな ねぎ		
	かしわもち			かしわもち	
7 (水)	シュガートースト			パン マーガリン さとう	今日のクリームシチューには今が旬のかぶが入っています。かぶは、春と秋に2回おいしい時期があります。煮物やサラダなどいろいろな料理に使っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	ブロッコリー	じゃがいも ドレッシング	
	かぶととりにくのクリームシチュー	とりにく いんげんまめ スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム	かぶ たまねぎ にんじん	こめこ バター	
	チーズ(低①高②)	チーズ			
8 (木)	ごはん			★こめ	今月の目標は「マナーを守って食事をしよう」です。食事をするときのマナーはいろいろあります。楽しく食べるためにもマナーに気を付けて食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	しょうが ★たまねぎ	あぶら さとう でんぷん	
	こまつなとちくわのツナあえ	ちくわ ツナ	こまつな もやし にんじん		
	あおさいりなめこのみそしる	とうふ あおさのり みそ	なめこ ねぎ		
9 (金)	コーンピラフ		グリーンピース たまねぎ コーン	★こめ	今日の副菜は、今おいしい時期を迎えたじゃがいもとアスパラガスを使ったソテーです。旬の野菜や果物は、栄養分も高くおいしく食べられます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのさらさやき	とりにく チーズ		こむぎこ ごま	
	じゃがいもとアスパラガスのソテー	ハム	アスパラガス にんにく	じゃがいも マーガリン	
	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 キャベツ セロリー にんにく トマト	こめマカロニ あぶら	
	ひゅうがなつゼリー			ゼリー	
12 (月)	ごはん			★こめ	マーボー豆腐は、中国の四川料理です。麻(あばた)のある婆(おばさん)が考えた料理なのでこの名前がつきました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にくしゅうまい	ぶたにく	たまねぎ	しゅうまいのかわ	
	きゅうりのなんばんづけ		★きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら	
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく だいず みそ	にんにく しょうが たけのこ ねぎ にんじん いら しいたけ	さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	
13 (火)	さんさいうどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん ねぎ わらび えのき みずな うど たけのこ しいたけ	うどん	4月から5月にかけて山や野では山菜が収穫できます。山菜とは、山や野に生える草花で食べられるものをいいます。今日のうどんには、わらび うど たけのこなどの山菜が入っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	コーンのおこのみあげ	たら	コーン キャベツ ねぎ	こむぎこ あぶら	
	とうふサラダ	とうふ ちりめんじゃこ かつおぶし のり	キャベツ ★きゅうり	さとう あぶら	
	やきプリンタルト			タルト	
14 (水)	はるのわかめごはん	しらす わかめ	グリーンピース	★こめ	はるのわかめごはんには、春においしい時期を迎えるしらすやグリーンピースなどの食材が入っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ざわらのつつたあげ	ざわら	しょうが	でんぷん あぶら	
	なたねあえ	たまご あぶらあげ	ほうれんそう にんじん	ごま さとう あぶら ごまあぶら	
	なのはなのすましじる	とうふ	なのはな えのきたけ		
15 (木)	ごはん			★こめ	5月のことを「さつき」とも言います。さつき汁は、5月に旬を迎える、さやえんどうやたけのこなどが入っています。
	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		
	さつきじる	とうふ わかめ みそ	ねぎ さやえんどう たけのこ		
ゼノビーゼリー			ゼリー		
16 (金)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	今日の給食は、緑のふちの深皿にごはんを盛りその上にそばろごはんの具をかけて食べます。
	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	
	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	
	フルーツジュレ		パイン みかん もも	ゼリー	





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(第一調理場)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			★こめ	644	食事をきれいに食べるには、食器の置き方も大切です。左にごはん、右に汁物を置きます。まずは、食器の置き方に気を付けましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.7	
	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	31.0	
	わふうあえ	のり	ほうれんそう えのきたけ	あぶら さとう	1.4	
	のっぺいじる	とりにく	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	さといも こんにやく でんぷん ごまあぶら		
20 (火)	ごはん			★こめ	586	今日の主菜は、ホッケという魚です。ホッケは、漢字で書くと魚へんに花と書きます。ホッケは北海道に桜が咲く5月頃においしい時期を迎えます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.2	
	ほっけのいちやぼし	ほっけ		あぶら	22.6	
	ほうれんそうのおかか和え	かつおぶし	ほうれんそう はくさい にんじん		2.0	
	みそワントンスープ	ぶたにく みそ	にんじん キャベツ もやし なら きくらげ	ワントン あぶら		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
21 (水)	きなこあげパン	きなこ		パン あぶら さとう	629	パンパンジーは、棒々鳥と書いてパンパンジーと読みます。鶏肉をやわらかくするために棒でたたいていたことが名前の由来です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.8	
	パンパンジーサラダ	とりにく みそ	★きゅうり もやし にんじん ねぎ しょうが	さとう ごま	33.2	
	ラビオリのトマトスープ	ぶたにく ベーコン いんげんまめ	たまねぎ にんじん トマト パセリ	ラビオリのかわ あぶら	2.2	
22 (木)	ごはん			★こめ	620	1年を通して食べられるじゃがいもですが、今年とれた新しいじゃがいもが出るのは5月から6月です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.8	
	いかのピリからやき	いか	しょうが にんにく ねぎ	ごまあぶら さとう	22.2	
	しんじかがのそばろに	ぶたにく	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん	じゃがいも あぶら さとう	1.8	
かぶのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	かぶ にんじん				
23 (金)	ごはん			★こめ	614	おかひじきは、この時期に旬を迎える野菜です。シャキシャキとした食感が特徴です。海藻のひじきに似ていることからこの名前がつけました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			11.5	
	ぼうぎょうぎ	ぶたにく	キャベツ	ぎょうぎのかわ	18.9	
	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	2.0	
	チンゲンさいのスープ	とうふ とりにく	チンゲンサイ えのきたけ しいたけ しょうが	でんぷん あぶら		
	はちみつレモンゼリー			ゼリー		
26 (月)	ごはん			★こめ	683	海藻のひじきは、海の中では茶色です。茹でるとみなさんの知っている黒いひじきになります。今日は、さっぱりとサラダにしました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.6	
	さばのごまだれやき	さば みそ		さとう ごま	34.4	
	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	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 ねぎ	あぶら さといも		
27 (火)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	686	デザートのパパイアメロンは、印西市で作られたものです。冬の間、ハウスの中でこまめな温度管理をすることによりおいしいパパイアメロンになります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			11.4	
	チーズポテト	チーズ		じゃがいも あぶら	29.3	
	ポークカレー	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも パター あぶら こむぎコルウ	1.2	
	パパイアメロン		★パパイアメロン			
28 (水)	テーブルロール			パン	596	今日の玉ねぎは、印西市で生産されたものです。印西市では、5月から7月頃に新玉ねぎが収穫されます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.8	
	ほうれんそうグラタン	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう たまねぎ	こむぎ マカロニ	38.7	
	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	2.7	
	やさしいスープ	ベーコン	★たまねぎ にんじん はくさい さやいんげん			
29 (木)	ごはん			★こめ	611	いんざい給食探検隊 今月のいんざい給食探検隊は、配膳の仕方です。きれいに手早く配膳できるといいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.1	
	とりのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぷん あぶら	32.4	
	いそかあえ	のり	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	ごま	1.8	
	わかめスープ	わかめ かまぼこ	えのきたけ しいたけ にんじん ねぎ	ごまあぶら		
30 (金)	チキンライス	とりにく	にんじん コーン	★こめ あぶら	611	オムレツは、卵から作られます。卵の形は、楕円形です。これは、高い木の上にある巣から卵が落ちないように、楕円形をしているそうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.0	
	ハートオムレツ	たまご			26.7	
	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	1.6	
	マカロニのクリームに	ベーコン チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん ほうれんそう	マカロニ ルウ パター		

- ☆ ★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。
- ☆ 材料は主なもので、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いただけます。



小学校中学年 栄養量	基準値	月平均
エネルギー	650kcal	628
たんぱく質エネルギー比	13~20%	15.2%(24.0g)
脂質エネルギー比	20~30%	28.5%(20.0g)
食塩相当量	2.0g	1.9g