



令和8年度

5月 よていこんだてひょう



千葉市立寒川小学校

♪こんげつのめあて♪

あさごはんをたべよう

※物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

	牛乳	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき ※ぎゅうにゅう(あかのなかま)は、まいにちつきます。			えいようか <small>エネルギー たんぱく質 しじょう えんぷん</small>
			おもに ねつやちからになるもの (きいろのなかま)	おもに ちやくになるもの (あかのなかま)	おもに からだのちようしをととのえるもの (みどりのなかま)	
1	金	○	★ はちじゅうはちやにちなんだこんだて ★			
			ごはん	こめ		
			ちくわのまっちゃんぷら	こむぎこ、あぶら	ちくわ	まっちゃん
			きりぼしだいこんのあえもの	さとう、ごま		きりぼしだいこん、こまつな、キャベツ、にんじん
			とうふとこまつなのみそしる	じゃがいも	とうふ、あぶらあげ	にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな
			ミニみかんゼリー	さとう		みかんかじゅう
4	月		みどりのひ			
5	火		こどものひ			
6	水		ふりかえきゅうじつ			
7	木	○	たけのこごはん	こめ、げんまい、あぶら、さとう	あぶらあげ	にんじん、たけのこ、えだまめ
			ホークシューマイ	パンこ、でんぷん、こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ、しょうが
			やさしいシャキシャキあえ	ごま、さとう、ごまあぶら	ひじき	にんじん、キャベツ、れんこん
			しらたまじる	しらたまもち	とりにく	ほししいたけ、にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ、こまつな
			きよみオレンジ			きよみオレンジ
8	金	○	テーブルロール	テーブルロール		
			あさりのわふうスバゲティ	スバゲティ、あぶら	とりにく、あさり、のり	にんじん、たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム
			リヨネスボテ	あぶら、バター、じゃがいも	ワインナー	たまねぎ、にんじん、グリーンピース
			バナナ			バナナ
11	月	○	ごはん	こめ		
			やしやしやも		ししやも	
			じゃがいものそぼろに	あぶら、しらたき、じゃがいも、さとう、でんぷん	とりにく	にんじん、たまねぎ、しょうが、えだまめ
			やさしいごまあえ	ごま、さとう		にんじん、こまつな、もやし
			アセロラゼリー	さとう		アセロラかじゅう
12	火	○	★ 2ねんせいさやむきしてくれた「そらまめ」をたべよう ★			
			セルフドック(コッペパン、 ウイナークチャップソース)	コッペパン あぶら	ウイナー	たまねぎ
			キャベツのクリームスープ	あぶら、じゃがいも、マーガリン、こむぎこ	とりにく、とうにゅう、だいず	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、グリーンピース
			きゅうりともやしのピリからあえ	さとう、ごまあぶら、ごま		きゅうり、だいずもやし
			ゆでそらまめ			そらまめ
			バナナ			バナナ
13	水	○	ごはん	こめ		
			あじのからあげねぎソース	でんぷん、あぶら、さとう	あじ	しょうが、にんにく、ねぎ
			こまつなのいそあえ	さとう、ごま、ごまあぶら	のり	キャベツ、にんじん、こまつな、もやし、とうもろこし
			いらたまじる	でんぷん	とうふ、たまご	えのきたけ、にんじん、いら、ねぎ
			オレンジ			オレンジ
14	木	○	きなこあげパン	コッペパン、あぶら、さとう	きなこ	
			チキンピース	あぶら、じゃがいも、さとう	だいず、いんげんまめ	たまねぎ、にんじん、パセリ
			ひじきのカラフルあえ	さとう、ごまあぶら、ごま	ひじき	とうもろこし、こまつな、にんじん、もやし
			バナナ			バナナ
15	金	○	ごはん	こめ		
			やしほうぎょうざ	パンこ、でんぷん、こむぎこ、あぶら	ぶたにく、とりにく	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、いら、しょうが
			マーボーとうふ	ごまあぶら、でんぷん、さとう	とりにく、とうふ	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、ほししいたけ、たけのこ
			キャベツのスタミナムル	さとう、ごまあぶら、ごま		キャベツ、こまつな、にんじん、だいずもやし、にんにく
			オレンジ			オレンジ
18	月	○	ごはん	こめ		
			しろみざかなのあんかけ	でんぷん、こむぎこ、あぶら、さとう、ごまあぶら	たら	にんじん、えのきたけ、ねぎ
			にんじんそぼろ	あぶら、さとう、ごま	とりにく	しょうが、にんじん、えだまめ
			けんちんじる	あぶら、こんにゃく	とうふ	ごぼう、にんじん、だいこん、えのきたけ、こまつな、ねぎ
			ミニぶどうゼリー	さとう		ぶどうかじゅう
19	火	○	こくとうパン	こくとうパン		
			しょうゆラーメン	あぶら、ちゅうかめん	ぶたにく、なると	にんじん、とうもろこし、もやし、ねぎ、こまつな
			だいずとじゃこのあまに	じゃがいも、あぶら、さとう、ごま	だいず、にほし	
			パイナップル			パイナップル
20	水	○	ごはん	こめ		
			かつおとおいものあまからあげ	じゃがいも、こむぎこ、でんぷん、さとう、あぶら、ごま	かつお	
			カラフルマリネ	ごまあぶら、さとう	ひじき、だいず	にんじん、えだまめ、とうもろこし
			キャベツのみそしる		わかめ、とうふ、あぶらあげ	にんじん、えのきたけ、キャベツ、ねぎ
			きよみオレンジ			きよみオレンジ
21	木	○	★★ うんどうかいおうえんこんだて ★★			
			セルフサンド(コッペパン、 チキンカツ、 ゆでキャベツ)	コッペパン あぶら、こむぎこ、パンこ ごま	とりにく	キャベツ、にんじん
			たまごたっぷりスープ	でんぷん	とうふ、たまご	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、きくらげ、もやし、とうもろこし、いら、ねぎ
			バナナ			バナナ

	牛乳	こんだてめい	おもなさいりょうとはたらき ※きゅうにゅう(あかのなかま)は、まいにちつきます。			えいようか エネルギー たんぱく質 いも たんぱく	
			おもに ねつやちからになるもの (きいろのなかま)	おもに ちやにくになるもの (あかのなかま)	おもに からだのちようしをととのえるもの (みどりのなかま)		
22	金	○	にんじんターメリックライス さむがわのりのりカレー わかめのさっぱりあえ ヨーグルト	こめ、げんまい、あぶら あぶら、じゃがいも ごま	だいた、ぶたにく、のり わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ねぎ もやし、キャベツ	631 265 165 25
23	土		うんどうかい				
25	月		ふりかえきゅうぎょう				
26	火	○	ヒビンパどん(むぎごはん、 にくみそ、 ブムル) ワンタンスープ フルーツポンチ	こめ、むぎ あぶら、さとう、でんぷん ごまあぶら、ごま ワンタンのかわ さとう	とりにく、ぶたにく、だいた	しょうが、にんにく きりほしだいこん、にんじん、ごまつな、もやし にんじん、たまねぎ、もやし、にら、しょうが、ねぎ みかんかん、りんごかん、パイんかん、ナタデココ	606 27.1 125 25
27	水	○	ごはん ししゃものからあげ なまあげとじゃがいものそばろに やさいのごまあえ オレンジ	こめ でんぷん、あぶら、さとう あぶら、しらたき、じゃがいも、さとう、 でんぷん ごま、さとう	ししゅも ぶたにく、なまあげ	にんじん、たまねぎ、しょうが、ほししいたけ、たけのこ、 グリーンピース にんじん、もやし、しめじ、きゅうり オレンジ	660 306 226 22
28	木	○	しょくパン だいたずクリーム じゃがいものミートグラタン やさいのコンソメスープ パイナップル	しょくパン あぶら、さとう あぶら、じゃがいも、マカロニ、パンこ あぶら	だいた、だっしふんにゅう とりにく、だいた、チーズ とりにく	たまねぎ、にんじん、トマト たまねぎ、にんじん、とうもろこし、キャベツ、ごまつな パイナップル	672 279 224 27
29	金	○	ちゅうかどん(むぎごはん、 ちゅうかどんのく) トックいりわかめスープ やさいとまめチップス オレンジ	こめ、むぎ あぶら、さとう、でんぷん トック、ごまあぶら さつまいも、あぶら	ぶたにく、うすらたまご ぶたにく、わかめ だいた	にんじん、しょうが、ほししいたけ、きくらげ、もやし、はくさい、 ねぎ にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ れんこん オレンジ	617 242 162 24

そらまめのさやむき体験をします



5月12日(火)に2年生がそらまめのさやむき体験をします。むいてくれた「そらまめ」が当日の給食に登場します。お楽しみに！

学校における食に関する指導の内容について



食に関する指導は、学校の教育活動全体を通して行います。

教科等の時間

各教科や外国語活動、総合的な学習の時間、特別活動、自立活動は、食に関する指導と関連づけることで、食育の充実や教科等のよりよい目標達成につながります。

給食の時間

学校給食は、児童生徒の健康の保持増進、体力の向上を図り、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけるために重要な教材です。また、地域の文化や伝統に対する理解と関心を高めます。

個別的な相談指導

偏食、肥満、やせ傾向にある児童生徒や、食物アレルギーを持つ児童生徒など、全体での指導では解決できない健康に関する個性の高い課題について改善を促すために相談指導を行っています。

家庭・地域・学校の連携で食育をより豊かなものに！

子どもたちが、食に対する知識を深めて、日常生活で実践していくためには、家庭と学校が連携して食育に取り組むことが大切になってきます。また、地域のよさを理解してもらうためには、地産地消を給食に取り入れれたり、農家や地域の方々と交流も大切です。

●給食で使用している主な食材の産地をお知らせします(4/13~4/23)

種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地
米	千葉県	キャベツ	愛知県	えのきたけ	長野県	もやし	千葉県
牛乳	千葉県	ごまつな	千葉県	しめじ	長野県	清見オレンジ	愛媛県
豚肉	千葉県	ねぎ	千葉県	ピーマン	茨城県	りんご	青森県
鶏肉	鹿児島県・宮崎県	たいこん	千葉県・千葉市	パセリ	静岡県	バナナ	フィリピン
にんじん	徳島県	れんこん	千葉県	セロリ	静岡県	オレンジ	カリフォルニア
たまねぎ	長崎県・静岡県・北海道	きゅうり	群馬県	しょうが	高知県	メルルーサ	メキシコ
じゃがいも	鹿児島県	さつまいも	千葉県	にんにく	青森県	ししゃも	ノルウェー

