

5月 よていこんだてひょう

令和8年

牛乳は毎日一本つきます。(おもに体をつくるものになる食品)

千葉市立稲毛第二小学校

日付	こんだてめい	おもな材料名			おもな調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	献立メモ
		おもに エネルギーの ものになる食品	おもに 体をつくる ものになる食品	おもに 体の調子をととのえる ものになる食品			
1 金	ごはん	こめ むぎ				609 28.5 17.4 2.3	新茶の季節です。「八十八夜」に摘んだお茶は、一番茶といわれ、とてもおいしく、そのお茶を飲むと長生きするともいわれています。給食では揚げた大豆からめて、お茶の香りを味わいます。
	ドライカレー	あぶら さとう	ふたにく だいず	たまねぎ にんじん ピーマン	カレー粉 クチャップ ソース コンソメ		
	ABCスープ	マカロニ あぶら	ふたにく ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ とうもろこし こまつな	チキンブイヨン 塩 コンソメ しょうゆ		
	まっちゃんこビーンズ	さとう でんぷん あぶら	だいず きなこ		まっちゃん		
7 木	ごはん	こめ				606 23.3 18.2 2.1	千葉県産ののりを使って、磯の香りたっぷりの佃煮にします。佃煮の名前の由来は、江戸時代に東京の佃島で、小魚や貝類を甘辛く煮て保存食として販売したことにあります。のりにはカルシウムや鉄などのミネラルが豊富です。
	ちゅうかうまに	ごまあぶら さとう でんぷん	ふたにく なまあげ うすらのたまご なるたまき	にんじん たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ きくらげ	オイスターソース 塩 中華だし しょうゆ		
	じゃがいもとごぼうのチリソース	じゃがいも あぶら でんぷん さとう ごまあぶら		ごぼう	ケチャップ しょうゆ 豆板醤		
	のりのつくだに	さとう ごま	のり かつおぶし		しょうゆ		
8 金	グリーンピースのたきこみごはん	こめ さとう あぶら	とりにく	グリーンピース にんじん ごぼう しめじ	和風だし しょうゆ みりん	604 28.2 23.9 2.3	グリーンピースは、4月から6月にかけてさやの中のお豆が大きくなり、収穫の時期を迎えます。新鮮でむきたてのグリーンピースを食べられるのは、今の時期だけです。2年生がさやむきををしたおいしいグリーンピースを炊き込みご飯で味わいます。
	さばのあますあげ	こめこ でんぷん あぶら さとう	さば	ねぎ	酢 しょうゆ		
	はるやさいのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ	キャベツ たまねぎ にんじん さやえんどう ねぎ	みそ だし		
	きよみオレンジ			きよみオレンジ			
11 月	ピビンバ					604 30.6 18.3 2.5	にらは、餃子や炒め物などにも使われ、独特の香りがあります。この香りは食欲を増加させる働きがあります。ビタミンB1が豊富で、疲労回復、スタミナアップ、夏バテ防止と、まさに暑くなるこれからの時期にぴったりの食べ物です。たくさん食べて、夏の暑さにそなえましょう。
	「ごはん	こめ					
	にくみそいため	あぶら さとう	ふたにく だいず		みそ みりん しょうゆ 豆板醤		
	ナムル	さとう ごまあぶら ごま		だいずもやし こまつな にんじん ねぎ	しょうゆ		
	にらたまスープ	あぶら でんぷん	たまご とりにく とうふ	にら にんじん たまねぎ えのきだけ	ガラスープ しょうゆ 塩		
パイナップル			パイナップル				
12 火	はちみつパン	パン				626 29.4 23.4 2.8	アスパラガスは外国からも輸入され、1年中見かける野菜ですが、国内産は、3月から6月にかけて出回ります。北海道がおもな産地です。土からニコキニョキ生えて、グングン伸びます。1日に10cm以上伸びることもあり、パワフルな野菜です。
	あじのバジルやき	あぶら	あじ チーズ		しょうゆ		
	コーンクリームシチュー	じゃがいも こむぎこ マーガリン あぶら	とりにく きゅうにゅう	とうもろこし にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	コンソメ 塩		
	アスパラのソテー	あぶら	ベーコン	アスパラガス キャベツ にんじん	コンソメ 塩		
13 水	ごはん	こめ				591 24.0 13.8 1.9	一年中食べられるじゃがいもにも旬の時期があり、南の長崎県や鹿児島県では春に収穫され、北海道では秋から冬に収穫されます。初夏には千葉県産もたくさん出回ります。産地が南から北へと移り変わるので、ほとんど1年中お店で見るができます。
	にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ふたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく	しょうゆ みりん		
	ちぐさあえ	はるさめ さとう ごま	あぶらあげ	にんじん キャベツ こまつな とうもろこし	和風だし しょうゆ 酢		
	あおなぶりかけ	ごま ごまあぶら	かつおぶし かつおちいわし	だいこん	しょうゆ みりん		
	バナナ			バナナ			
14 木	ごはん	こめ				624 26.5 17.3 2.2	豆腐の「腐」という漢字には「柔らかい」という意味があり、大豆を柔らかく固めているので「豆腐」と名付けられたということです。このように豆腐はやわらかく、体内での消化や栄養の吸収がよく、優れた食べ物です。
	マーボー豆腐	ごまあぶら さとう でんぷん	ふたにく とうふ だいず	たけのこ ねぎ にんじん しいたけ グリーンピース	みそ 中華だし しょうゆ 豆板醤		
	こまつなのくろずいため	ごま でんぷん ごまあぶら さとう	とりにく	こまつな にんじん しめじ ねぎ ピーマン	しょうゆ 酢 みりん		
	ヨーグルト		ヨーグルト				
15 金	セサミトースト	パン ごま さとう マーガリン				626 25.4 24.4 2.4	日本は海に囲まれていることから、昔からいろいろな海藻を食べてきました。現在は約50種類の花葉が食用とされています。海藻にはカルシウムや鉄などのミネラル、食物繊維が多く含まれています。和え物で味わいましょう。
	ポークビーンズ	じゃがいも あぶら いんげんまめ ひよこまめ さとう	ふたにく だいず なまクリーム	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース	ケチャップ ソース コンソメ		
	かいそうのあえもの	さとう ごまあぶら	わかめ こんぶ	キャベツ えのきだけ えだまめ とうもろこし こんにゃく	しょうゆ 酢		
	ミニぶどうゼリー	ゼリー					
18 月	ごはん	こめ				627 27.6 20.5 2.1	歯ごたえがあるものを食べると、よくかむことにつながります。よくかむと、歯並びがよくなりむし歯の予防や、脳の血液の流れがよくなり頭の働きがよくなるなど、よいことがたくさんあります。かむことを意識しながら食べましょう。
	いわしのカリカリフライ	こむぎこ こめこ コーンフレーク パンこ あぶら	いわし		ソース		
	ごまとうにゅうスープ	あぶら ごま	ふたにく だいず とうふ とうにゅう	にんじん キャベツ えのきだけ チンゲンサイ	みそ しょうゆ チキンブイヨン 豆板醤		
	ごもくきんぴら	ごまあぶら さとう	ふたにく	ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん しいたけ	しょうゆ みりん		

日付	こんだてめい	おもな材料名			おもな調味料	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g	献立メモ	
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をととのえるもとになる食品				
19 火	しょくパン	パン				663 27.9 21.9 2.4	給食で使われる小魚は、かたくちいわしというお魚の稚魚(小さいとき)です。その名の通り、下あごが上あごより短い形をしています。骨まで丸ごと利用するので、カルシウムが豊富です。よくかんで味わいましょう。	
	いちごジャム	ジャム						
	あんかけやしそば							
	「やしそば	ちゅうかめん						
	「あんかけ	でんぷん さとう ごまあぶら	ぶたにく あさり なるとまき	キャベツ たけのこ たまねぎ こまつな	にんじん しいたけ			中華だし しょうゆ 塩
いりこだいず	でんぷん あぶら	だいず かたくちいわし			塩 こしょう			
20 水	わかめごはん	こめ むぎ ごま	わかめ			625 28.8 19.4 2.5	かつおは、大きさが1メートルにもなる大きな魚で、春から初夏にかけて獲れるものを初がつおといいますが。かつおは、焼いたり揚げたりして食べるだけでなく、かつおぶしにして利用され、日本人の食事には、身近で欠かせない魚です。	
	かつおとこうやどうふのあまからあげ	さとう でんぷん あぶら	かつお こうやどうふ					しょうゆ みりん
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ				だし みそ
	きよみオレンジ			きよみオレンジ				
21 木	〈運動会がんばろうこんだて①〉					638 26.1 22.5 2.7	運動会に向けて、紅白の白玉もちを使ったスープです。白玉もちは、もち米から作られ、体を動かすエネルギーのもとになります。しっかりと食べて、たくさん体を動かしましょう。赤組も白組も練習の成果を発揮して頑張りましょう。	
	チリピーズドッグ							
	「コッペパン	パン						
	「ウインナー		ウインナー					
	「チリピーズ	さとう あぶら	だいず	たまねぎ ビーマン				ケチャップ しょうゆ チリパウダー
	紅白しらたまスープ	しらたまもち あぶら	ぶたにく	キャベツ にんじん えのきだけ ねぎ				チキンフイヨン 塩 中華だし しょうゆ
バナナ			バナナ					
22 金	〈運動会がんばろうこんだて②〉					660 26.9 18.7 2.5	勝負事に勝つための食事に、縁起のよいとんかつが選ばれることがあります。そこで、運動会に向けて、チキンかつとカレー、野菜のあえものを組み合わせさせた、最強の給食です。しっかりと食べて、明日にぞなえましょう。	
	「ごはん	こめ むぎ						
	チキンかつ	こむぎこ パン あぶら	とりにく					塩 こしょう
	「ポークカレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリーンピース りんご				カレーウ ソース
ふくじんづけのあえもの			キャベツ にんじん だいこん なす れんこん		しょうゆ 酢			
26 火	ごはん	こめ				603 29.6 19.5 2.5	ひじきは、3月から5月の暖かくなる季節に旬を迎えます。千葉県で収穫されるひじきは、房州ひじきといい、太くてやわらかく、食感や香りがよいとされています。カルシウムや食物せんいが豊富です。ごはんと一緒に、たくさん食べましょう。	
	とりにくのからあげ	でんぷん あぶら	とりにく					しょうゆ
	かきたまじる	でんぷん	たまご	にんじん たまねぎ えのきだけ こまつな				だし しょうゆ
	ひじきとツナのもの	さとう あぶら	ひじき ツナ	にんじん えだまめ				和風だし しょうゆ
27 水	ごはん	こめ				620 26.5 19.6 1.8	さやいんげんは、これから夏にかけて旬を迎えます。江戸時代に隠元という人によって中国から伝えられたことから、この名が付けました。また、成長が早く、一年に3回収穫できることから「三度豆」とも呼ばれています。	
	ししゃもてんぷら	こむぎこ あぶら	ししゃも					
	にくどうふ	さとう あぶら	ぶたにく どうふ	だいこん にんじん たまねぎ ねぎ こんにゃく				和風だし しょうゆ みりん 唐辛子
	いんげんのごまあえ	ごま さとう		さやいんげん にんじん キャベツ もやし				しょうゆ
28 木	こくとうパン	パン				611 24.7 21.2 2.3	ブロッコリーは、近年消費量が増加し、食事には欠かせない野菜となったため、令和8年4月に「指定野菜」になりました。カロテンやビタミンCが豊富です。給食でもたくさん取り入れていきます。	
	クラムチャウダー	じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン	とりにく あさり きゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ				コンソメ 塩
	ペペロンブロッコリー	マカロニ あぶら	ベーコン	ブロッコリー にんじん				コンソメ 塩 唐辛子
	パイナップル			パイナップル				
29 金	ごはん	こめ				629 26.3 25.0 2.3	5月29日の「こんにゃくの日」にちなんで、いつも脇役のこんにゃくを主役にした、雷こんにゃくです。こんにゃくは食物せんいが豊富で、生活習慣病や便秘の予防に効果があります。歯ごたえがあるので、よくかんで、味わって食べましょう。	
	さばのカレーしょうゆやき		さば					カレー粉 しょうゆ みりん
	とうにゅうみそしる	じゃがいも	どうふ あぶらあげ とうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ				だし みそ
	かみなりこんにゃく	ごまあぶら さとう	ぶたにく	こんにゃく ごぼう にんじん				しょうゆ みりん 唐辛子

☆物資の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。