

5月 よていこんだてひょう

令和6年

牛乳は毎日一本がつけます。(おもに体をつくるもとになる食品)

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 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			
1	水	まっちゃあげパン	パン あぶら さとう				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。給食では抹茶揚げパンにしてお茶の香りを味わいます。
		ごもくみそラーメン	ちゅうかめん ごまあぶら	ふたにく なた	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きくらげ にんにく しょうが	塩 こしょう みそ しょうゆ 豆板醤	
		ひじきのマリネ	さとう ごまあぶら	ひじき	えだまめ とうもろこし	酢 しょうゆ	
		みしょうかん			みしょうかん		
2	木	あおなごはん	こめ		あおな		さばには、血液をサラサラにするEPAや頭の働きをよくするDHAという栄養素が多く含まれています。カレー風味の衣をつけて揚げます。
		さばのカレーあげ	でんぷん あぶら	さば		しょうゆ 酒 カレー粉	
		とんじる	じゃがいも ごまあぶら	ふたにく とうふ	だいこん ごぼう にんじん しいたけ ねぎ こんにゃく	だし みそ	
		ヨーグルト		ヨーグルト			
7	火	ごはん	こめ むぎ				みしょうかんの旬は、3月から7月です。産地によって様々な名前があり、熊本県河内町で発見された品種なので「河内晩柑」、果汁が多くみずみずしいので「ジュシーオレンジ」や「ジュシーフルーツ」、愛媛県の地名から「宇和ゴールド」など、お店でもいろいろな名前で並んでいます。
		マーボー豆腐	ごまあぶら さとう でんぷん	とうふ ふたにく	たけのこ なら にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	みそ 豆板醤 中華だし しょうゆ	
		あげぎょうざ	こむぎご ごまあぶら でんぷん あぶら	ふたにく だいた	ねぎ なら しょうが にんにく	しょうゆ 酒 塩 こしょう	
		キャベツのしおナムル	はるさめ ごま あぶら さとう	わかめ	キャベツ だいずもやし にんじん にんにく	酢 酒 しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	
		みしょうかん			みしょうかん		
8	水	しょくパン	パン				今の時期に出回る春キャベツは、やわらかく、甘みがあるのが特徴です。冬でも暖かい千葉県や神奈川県が主な産地です。また、これから暑い時期になると、涼しい気候の群馬県や長野県の高原地帯へ産地は移っていきます。
		チョコレートクリーム	チョコレート				
		キャベツとじゃこのわふうスパゲッティ	スパゲッティ あぶら	ベーコン かつくちいわしのり	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし にんにく	塩 こしょう 白ワイン しょうゆ コンソメ	
		ブロッコリーのナムル	ごま ごまあぶら さとう		ブロッコリー	しょうゆ 酢 豆板醤	
		パイナップル			パイナップル		
9	木	ごはん	こめ むぎ				昔は千葉市の海でも、のりの養殖が盛んに行われており、その頃からのりを食べる習慣が根付いています。令和4年には千葉市ののりの消費量が全国で第2位となり、全国でもたくさん食べられている地域です。給食でもたくさん取り入れていきます。
		さばのかんろに	マーマレード さとう	さば	しょうが ねぎ	みそ 酒 みりん しょうゆ	
		きんぴらはるさめ	はるさめ さとう ごま あぶら	とりにく	ごぼう にんじん れんこん しいたけ	みりん 酒 しょうゆ	
		いそかあえ		のり	はくさい ほうれんそう にんじん	和風だし しょうゆ みりん	
		オレンジ			オレンジ		
10	金	ごはん	こめ むぎ				タコライス、メキシコ料理のタコの具をごはんに入れて食べる料理です。ひき肉にチリパウダーを加えて調理したタコスミートと、ゆで野菜を合わせて、ごはんと一緒に食べましょう。
		タコライス	あぶら	ふたにく だいた チーズ	たまねぎ トマト にんじん にんにく	塩 ケチャップ こしょう 赤ワイン チリパウダー	
		ゆでやさ			キャベツ ほうれんそう		
		マカロニスープ	マカロニ あぶら	とりにく ワインナー	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ こまつな とうもろこし にんにく	塩 こしょう だし	
		にゅうさんきんいんりょう		にゅうさんきん いんりょう			
13	月	ごもくちゅうかごはん	こめ ごまあぶら	ふたにく	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ えだまめ	しょうゆ 酒 中華だし 塩	昔、中国では立春になると、小麦粉で薄い皮を作り、この皮にいろいろな野菜をのせて食べる風習がありました。新芽を出す春の野菜を使っていたことから「春巻き」と名付けられたそうです。
		はるまき	こむぎご あぶら はるさめ	ふたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ		
		ちゅうかふうコーンスープ	でんぷん あぶら	たまご とりにく	にんじん たまねぎ こまつな とうもろこし しいたけ	しょうゆ 酒 塩 こしょう	
		みしょうかん			みしょうかん		
14	火	ごはん	こめ むぎ				わかめは春から初夏にかけて大きく成長し、収穫されます。採れたてを生で食べるほか、乾燥させて保存すると、いつでも食べることができます。ミネラルが豊富な海水を吸収して育つのでカルシウムやマグネシウム、カリウムなどの栄養をたっぷり含んでいます。
		ブルコギどん	はるさめ ごまあぶら さとう でんぷん	ふたにく	にんじん たまねぎ もやし なら えのきだけ にんにく	しょうゆ みりん 酒 コチュジャン	
		わかめスープ	トック ごまあぶら	わかめ ふたにく	にんじん ねぎ しめじ	しょうゆ 塩 酒 こしょう チキンブイヨン	
		まめかりんとう	さつまいも でんぷん ごま さとう あぶら	だいた かつくちいわし		しょうゆ みりん	
15	水	コッパン	パン				あさりには、「鉄」という栄養素がたっぷり含まれていて、血液をつくるもとになります。手作りのホワイトソースでよく煮込み、あさりのだしもたっぷり入れたおいしいスープです。
		コロッケ	じゃがいも こむぎご パンこ あぶら	ふたにく だいた	たまねぎ	ソース	
		ゆでやさ			キャベツ	塩	
		あさりのチャウダー	じゃがいも パター こむぎご	とりにく あさり きゅうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし パセリ	塩 こしょう チキンブイヨン	
		パイナップル			パイナップル		
16	木	ごはん	こめ むぎ				じゃがいもの産地といえば、北海道が有名ですね。しかし、春から初夏にかけては、鹿児島県や長崎県を中心に出荷されます。収穫後すぐに出荷されるので、皮が薄く、みずみずしいのが特徴です。また、6月には産地が移り変わり、千葉県産も出荷されます。
		ツナわりかけ	ごま さとう	ツナ	しょうが	みりん 酒 しょうゆ	
		じゃがいものそぼろに	じゃがいも あぶら さとう でんぷん	とりにく	たまねぎ にんじん しいたけ しろたき	しょうゆ 酒 だし	
		すみそあえ	さとう ごまあぶら	わかめ	キャベツ きゅうり にんじん	みそ しょうゆ 酢 和風だし	
		あまなつ			あまなつ		

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				
17	金	ごはん	こめ むぎ			615 21.9 14.7 1.8	運動会応援メニューです。赤組も白組も練習の成果を發揮して頑張ります。また、縁起のよいとんかつを食べ、気分を盛り上げましょう。	
		とんかつ	こむぎこ パンこ あぶら	ふたにく				ソース 塩 こしょう
		紅白しらたまじる	しらたまもち	とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん はくさい しいたけ ねぎ			塩 しょうゆ だし
		ちくさあえ	はるさめ さとう こまあぶら こま		キャベツ こまつな にんじん もやし			しょうゆ 酢
21	火	カレーライス ごはん	こめ むぎ			610 23.6 16.7 2.0	給食のカレーは、たくさんのたまねぎをよく炒めて甘みを出し、くだものペーストなども入っています。そして家の鍋の何倍も大きなおかまで、時間をかけて煮込んでいます。いろいろな野菜のおいしさがとけ出て、給食ならではの味付けになっています。	
		ポークカレー	じゃがいも あぶら しろういんげんまめ	ふたにく	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが にんにく セロリ			カレーウ ケチャップ ソース チャツネ 赤ワイン かつお
		きくらげあえ	こま こまあぶら さとう		きくらげ キャベツ にんじん ほうれんそう だいずもやし			しょうゆ 和風だし
		バナナ			バナナ			
22	水	ごはん	こめ むぎ			609 28.1 20.5 2.2	じゃがいもは、体を動かすエネルギーのもとで、ヨーロッパでは、日本のお米のように主食として食べられています。ビタミンCはりんごの8倍も含まれ、栄養たっぷりです。たくさん食べて、たくさん運動しましょう。	
		ししゃものからあげ	さとう でんぷん あぶら	ししゃも	しょうが			しょうゆ 酒
		にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ふたにく	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん しらたき			しょうゆ だし
		ごぼうあえ	こま さとう あぶら	ひじき	ごぼう にんじん キャベツ もやし			しょうゆ
		オレンジ			オレンジ			
23	木	しょくパン	パン			635 28.2 18.4 2.2	チリコンカンはアメリカで生まれた料理です。ひき肉やたまねぎを炒め、お豆を加えて、唐辛子から作られるチリパウダーを使って煮込みます。辛さのもと、唐辛子には体温を上げて汗をかきやすくする働きや胃を刺激して食欲を増進させる働きがあります。	
		いちごジャム	さとう		いちご			
		チリコンカン	じゃがいも さとう あぶら	ふたにく ベーコン だいず	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム パセリ にんにく			ケチャップ ソース 塩 こしょう チリパウダー
		さっぱりあえ	こま さとう	わかめ あぶらあげ	キャベツ にんじん えのきだけ きゅうり			しょうゆ 酢 和風だし
		みしょうかん			みしょうかん			
24	金	グリーンピースごはん	こめ		グリーンピース とうもろこし	しょうゆ 和風だし	607 21.4 16.8 2.0	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。
		とりにくのからあげ	さとう こめこ こまあぶら でんぷん あぶら	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ 塩 こしょう 酒		
		どさんこじる	じゃがいも バター	さけ とうふ	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし	みそ 酒 だし		
		パイナップル			パイナップル			
27	月	ごはん	こめ むぎ			627 26.0 20.7 2.0	ひじきは、3月～5月の暖かくなる季節に旬を迎えます。この時期に収穫されたひじきは、乾燥させて保存するので、いつでも食べることができます。千葉県でもたくさん収穫され、房総地方は産地として有名です。	
		ちくわのてんぷら	こむぎこ あぶら	ちくわ だいず				
		ひじきとツナのもの	さとう あぶら	ツナ ひじき	にんじん えだまめ			しょうゆ 酒 だし
		さつまじる	さつまいも あぶら	ふたにく とうふ	にんじん ごぼう だいこん こまつな ねぎ こんにゃく			みそ だし
		オレンジ			オレンジ			
28	火	はちみつパン	パン			618 27.1 21.1 2.7	学校給食のパンは、国内産の小麦粉（千葉県、北関東、北海道）と千葉県産の米粉を混ぜた専用の粉を使用しています。パン工場で焼き上げて、毎朝届けてくれます。	
		あんかけやきそば ちゅうかめん	ちゅうかめん					
		あんかけ	でんぷん あぶら	ふたにく うすらのたまご あさり なた	はくさい たまねぎ にんじん きくらげ しいたけ しょうが にんにく			しょうゆ 塩 酒 中華だし
		ポテトとツナのソテー	じゃがいも あぶら	ツナ	たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし にんにく			塩 こしょう
		みしょうかん			みしょうかん			
29	水	キムタクごはん	こめ むぎ こまあぶら	ふたにく	だいこん はくさい ねぎ にら にんじん	しょうゆ 酒	672 30.3 25.5 2.5	キムタクごはんの「キムタク」とは、「キムチ」と「たくあん」のことです。長野県塩尻市の学校給食で考案された料理です。長野県は伝統的に漬物文化が発達している地域で、子供たちに漬物をおいしく食べてもらいたいという想いから、考案されました。
		ようふうかきたまじる	じゃがいも でんぷん あぶら	ふたにく たまご	たまねぎ にんじん コーン パセリ	チキンブイヨン 塩 コンソメ こしょう		
		ハンサンスー	こま こまあぶら さとう		にんじん きゅうり キャベツ えだまめ	酢 しょうゆ		
		だいずいりこざかな	こま さとう	だいず かたくちいわし				
30	木	こくとうパン	パン			611 26.6 18.2 2.2	キャベツにはビタミンCが多く、病気を予防する効果があります。また、キャベツの特徴としてあげられるのが、ビタミンU（別名キャベジン）です。胃や腸の働きをよくする効果があります。ビタミンがたっぷりのキャベツをたくさん食べましょう。	
		ポークビーンズ	じゃがいも あぶら	ふたにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ グリーンピース マッシュルーム にんにく			赤ワイン 塩 ケチャップ
		しおだれキャベツ	こまあぶら		キャベツ もやし			塩 みりん 中華だし
		こうやどうふのからあげ	でんぷん あぶら	こうやどうふ	しょうが			酒 しょうゆ
		みしょうかん			みしょうかん			
31	金	ごはん	こめ むぎ			611 26.6 18.2 2.2	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『初がつつお』といいます。今が旬の初がつつおは、脂が少なく、あっさりした味です。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。	
		かつおのあげに	でんぷん あぶら こま こまあぶら さとう	かつお	にんにく しょうが			しょうゆ 酒
		とうにゅうみそしる		とうにゅう とうふ あぶらあげ	はくさい にんじん こまつな だいこん しめじ ねぎ			みそ だし
		きりほしだいこんの ちゅうかうおひたし	こま こまあぶら さとう	わかめ	だいこん にんじん			しょうゆ 酢 豆板醤 中華だし
		パイナップル			パイナップル			

☆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。