

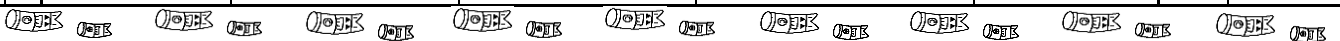
5月 よていこんだてひょう



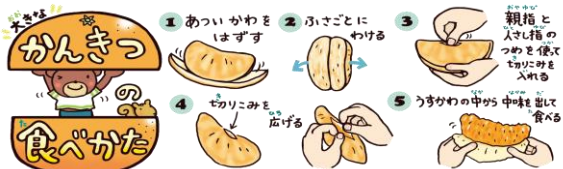
◎ぎゅうにゅう（あかのなかまのたべもの）は毎日つきます。
全 17回 6年生15回（13日、14日修学旅行）

令和8年度
千葉市立幕張東小学校

| 日付 | こんだてめい | 主にエネルギーのもとになる たべもの (きいろのなかま) | 主に体を作るもとになる たべもの (あかのなかま) | 主に体の調子を整えるもとになる たべもの (みどりのなかま) | 調味料 | エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) | こんだて ひとくちメモ |
|--------|------------------|------------------------------------|---------------------------------|--|---|---|--|
| 1 | ごはん | こめ | | | | 610 248 18.6 2.4 | ホイコーローには、全校で40kgのキャベツが使われています。キャベツは日本では、だいごんの次に収穫量が多い野菜です。炒めたり、和えたり、汁物にしたり色々な調理方法で食べることが出来る食材です。 |
| | ホイコーロー | あぶら さとう でんぷん ごあぶら | ふたにく なまあげ | しょうが にんにく キャベツ にんじん | トウバンジャン こしょう ピーマン たまねぎ しょうゆ みそ さけ | | |
| | ぼうぎょうざ | パンこ でんぷん さとう こむぎこ | ふたにく とりにく | キャベツ たまねぎ いら ねぎ しょうが | しお しょうゆ | | |
| | こまつなのちゅうかあえ | さとう ごまあぶら ごま | | こまつな もやし にんじん しめじ しょうが ねぎ | しょうゆ す | | |
| | オレンジ | | | オレンジ | | | |
| 7 | ごはん | こめ | | | | 600 29.2 16.1 1.9 | トックは韓国のもちです。日本のもちは「もち米」で作るので、のびますね。トックはご飯と同じ「うるち米」から作られているので、日本のもちとは違った食感になります。 |
| | ビビンバ | あぶら さとう ごまあぶら ごま | ふたにく だいす | にんにく にんじん こまつな もやし | トウバンジャン しょうゆ さけ ちゅうかだし | | |
| | トックいりわかめスープ | トック ごまあぶら | わかめ ふたにく | ねぎ にんじん しめじ | しょうゆ しお さけ こしょう ブイヨン | | |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | |
| 8 | ごはん | こめ | | | | 686 29.9 22.7 2.4 | ツナそぼろには、こっそり大豆が混ぜてあります。大豆を細かく砕いて混ぜてあるので、見つけてみてください。 |
| | ツナそぼろ | さとう ごま | まぐろ だいす | にんじん しょうが | しょうゆ さけ みりん | | |
| | とりにくとうやどうふのあげ | こめこ こむぎこ さつまいも あぶら さとう ごま | こおりどうふ とりにく | しょうが | しょうゆ さけ みりん | | |
| | こまつなとうふのみそしる | こんにゃく | とうふ | たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ | だし みそ | | |
| オレンジ | | | | オレンジ | | | |
| 11 | ごはん | こめ | | | | 662 31.4 25.8 2.5 | うすらの卵は、にわたりの卵と比べると小さいですが、身身の割合が多く、栄養がたくさん含まれています。 |
| | にんじんそぼろ | あぶら さとう | とりにく | しょうが にんじん | さけ みりん わふうだし | | |
| | とりにくとうすらたまごのさっぱり | さとう | とりにく うすらたまご | しょうが にんにく | みりん さけ しょうゆ す | | |
| | キャベツたっぷりごまとんじる | ごまあぶら じゃがいも ごま | ふたにく あぶらあげ | キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ こまつな | さけ みそ だし | | |
| みしょうかん | | | みしょうかん | | | | |
| 12 | メープルセサミトースト | しよくパン さとう ごま メープルシロップ マーガリン | | | | 678 24.4 26.3 2.8 | メープルセサミトーストには、たっぷりごまがのっています。ごまは小さい粒ですが、食物繊維などの栄養が豊富です。 |
| | パンネアラピアータ | オリーブオイル マカロニ さとう | ふたにく だいす ベーコン チーズ | にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマト パセリ | ワイン しお こしょう クチャップ | | |
| | やさしいマリネ | あぶら | | にんじん キャベツ とうもろこし | しお こしょう す | | |
| | ハインアップル | | | ハインアップル | | | |
| 13 | のりごはん | こめ むぎ ごま | | | | 650 21.7 24.8 2.1 | のりごはんは給食の人気メニューの一つです。使っているのは千葉県でとれたもので、千葉県の内房では、のりの養殖が盛んにおこなわれています。 |
| | さばのおろしかけ | でんぷん こむぎこ あぶら | さば | だいごんおろし | わふうだし しょうゆ | | |
| | ごまみそあえ | ごま こんにゃく さとう ごまあぶら | あぶらあげ | にんじん もやし こまつな | しょうゆ みりん みそ す | | |
| | オレンジ | | | オレンジ | | | |
| 14 | こくとうパン | マーガリン こむぎこ こめこ さとう | だっしふんにゅう | | | 697 26.0 24.2 2.6 | 今日のグラタンは豆腐とみそを使った和風のグラタンです。 |
| | エービーシースープ | マカロニ じゃがいも あぶら | とりにく | とうもろこし たまねぎ にんじん こまつな | さけ しお こしょう コンソメ | | |
| | とうふのみそグラタン | じゃがいも こむぎこ パター あぶら パンこ | とうふ レンズめめ とうにゅう ぎゅうにゅう チーズ | こまつな たまねぎ にんじん | みそ こしょう ワイン | | |
| | バナナ | | | バナナ | | | |
| 15 | ごはん | こめ | | | | 632 30.9 21.9 2.5 | ぎょうざどんは、ぎょうざの中身を炒めた料理です。食材が細かいですが、お皿がひかびかになるようにきれいに食べてください。 |
| | ぎょうざどん | あぶら でんぷん ごまあぶら | ふたにく だいす | にんにく しょうが キャベツ いら | さけ しお こしょう しょうゆ オイスターソース | | |
| | いかこんチリソース | でんぷん あぶら こんにゃく ごあぶら さとう | いか | しょうが にんにく ねぎ | しお さけ チリパウダー クチャップ トウバンジャン | | |
| | ワンタンとにくだんこのみそスープ | ワンタン あぶら ごま ごまあぶら | ふたにく ふたにく とりにく | にんにく しょうが たまねぎ しめじ にんじん たまねぎ もやし キャベツ | ガラスープ だし しょうゆ | | |



| | | | | | | | | | | | |
|----|---|--------------------------|-----------------|--------------------|----------------------|-----------------|--|----------------------------|---|--|---|
| 18 | 月 | ごはん | こめ | | | | | | | 661 24.9 23.8 2.2 | ししゃもは、頭からしっぽまで丸ごと全部食べられる魚です。小さな骨も良くかんで食べましょう。 |
| | | カレーにくじゃが | あぶら じゃがいも しらたき | ぶたにく なまあげ | にんじん たまねぎ | しょうゆ カレーこ わふうだし | | | | | |
| | | ししゃものごまてんぷら | こむぎこ ごま あぶら | ししゃも | | | | | | | |
| | | もやしソテー | あぶら でんぷん | ベーコン | にんじん もやし キャベツ ごまつな | コンソメ しお こしょう | | | | | |
| | | みしょうかん | | | みしょうかん | | | | | | |
| 19 | 火 | あまなっとうパン | マーガリン こむぎこ こめこ | だっしふんにゅう | | しお イースト レーズン | | | 609 20.6 22.9 2.4 | パンやめんは体を動かすエネルギーになりやすい食べ物です。運動会の練習で体が疲れているので、たくさん食べてエネルギーを補給しましょう。 | |
| | | しおラーメン | ちゅうかめん ごまあぶら | ぶたにく なると | しょうが にんにく にんじん もやし | ガラスープ | | | | | |
| | | みそポテト | じゃがいも こむぎこ あぶら | | | みそ みりん | | | | | |
| | | オレンジ | | | オレンジ | | | | | | |
| 20 | 水 | ごはん | こめ | | | | | | 645 22.7 22.7 2.2 | 生揚げは豆腐を油で揚げて作られています。油で揚げると味が絡みやすくなります。 | |
| | | ひじきふりかけ | さとう ごま | ひじき | | わふうだし | | | | | |
| | | にくみそだいこん | あぶら こんにゃく さとう | とりにく なまあげ | にんじん だいこん ねぎ しいたけ | しょうゆ みりん みそ | | | | | |
| | | ちくわのいそべあげ | こむぎこ でんぷん あぶら | ちくわ あおのり | しょうが | わふうだし | | | | | |
| 21 | 木 | コッペパン | パン | | | | | | 660 31.1 23.4 2.8 | ホキはたらの仲間の白身魚です。ニュージーランドとオーストラリアにかけての深海に生息し、日本へは加工されて、切り身やすり身になって輸入されてきます。 | |
| | | ホキのたつたあげ | でんぷん あぶら | ホキ | しょうが | しょうゆ さけ ソース | | | | | |
| | | ポイルキャベツ | | | キャベツ | | | | | | |
| | | コーンシチュー | あぶら じゃがいも こむぎこ | とりにく いんげんまめ ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ とうもろこし | しお こしょう コンソメ | | | | | |
| | | バインアップル | バター | とうにゅう | | | | | | | |
| 22 | 金 | ごはん | | | | | | | 719 30.9 21.0 2.2 | みんなが運動会で活躍できるように、カツ（勝つ）カレーを作りました。しっかりと食べて、運動会で自分の力が発揮できるといいですね。 | |
| | | チキンカツ | こむぎこ あぶら パンこ | とりにく | | しお こしょう | | | | | |
| | | キーマカレー | あぶら じゃがいも | ぶたにく ひよこめめ だいず | にんにく しょうが たまねぎ にんじん | カレーこ クチャップ コンソメ | | | | | |
| | | こんにゃくとやさいのドレッシングあえ | こんにゃく ごまあぶら さとう | | もやし にんじん ごまつな | しょうゆ ちゅうかだし | | | | | |
| | | バナナ | ごま | | バナナ | す | | | | | |
| 23 | 土 | うどんかい おべんとうのじゅんぴをおながいします | | | | | | | | | |
| 26 | 火 | ごはん | こめ | | | | | | 617 27.3 19.4 2.5 | こあじをしっとり時間をかけて揚げました。頭からしっぽまで丸ごと食べて栄養をもらいましょう。 | |
| | | こあじのあまみソースがけ | こむぎこ でんぷん あぶら | あじ | ねぎ しょうが | さけ しょうゆ す | | | | | |
| | | だいずとぶたにくのしぐれに | さとう さとう ごま | だいず ぶたにく | しょうが | さけ みりん しょうゆ | | | | | |
| | | あつあげのみそに | さとう でんぷん | ぶたにく なまあげ | しょうが にんじん たまねぎ しいたけ | さけ ちゅうかだし | | | | | |
| 27 | 水 | ごはん | こめ | | | | | | 635 25.6 22.0 2.9 | 豆腐や卵は体を作るもとになる食べ物です。大きく丈夫な体を作るためにとても大切です。 | |
| | | マーボーどうふ | あぶら さとう でんぷん | どうふ ぶたにく | にんにく しょうが たけのこ なら | トウバンジャン しょうゆ | | | | | |
| | | ちゅうかコンソープ | でんぷん ごまあぶら | ベーコン たまご | にんじん たまねぎ とうもろこし | さけ ブイヨン しお | | | | | |
| 28 | 木 | のりしおポテト | じゃがいも あぶら | あおのり | | しお | | | 622 26.6 26.4 3.1 | キャベツととりにくのトマトには、野菜やきのこがたっぷり入っています。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、調子を整える食べ物を意識して食べましょう。 | |
| | | ツナコーントースト | パン マヨネーズ | まぐろ | とうもろこし パセリ | | | | | | |
| | | キャベツととりにくのトマトに | オリーブオイル さとう | とりにく だいず ぶたにく | にんにく たまねぎ キャベツ えのきだけ | ワイン クチャップ しお | | | | | |
| | | わかめのかおりあえ | ごま さとう ごまあぶら | わかめ | にんじん きゅうり もやし しょうが | しょうゆ しお す | | | | | |
| 29 | 金 | グリーンピースごはん | こめ もちこめ | | グリーンピース とうもろこし | しお | | 622 27.1 16.5 2.4 | グリーンピースは初夏が旬の食べ物です。今日はこれだけのグリーンピースを使ったごはんを作ります。旬を味わいましょう。 | | |
| | | かつおとしんじゃがのピリットジャン | じゃがいも こむぎこ あぶら | かつお | しょうが ねぎ にんにく | しょうゆ さけ みりん | | | | | |
| | | しらたまだんごじる | さといも しらたまもち | とりにく あぶらあげ | にんじん はくさい だいこん ごまつな | だし しょうゆ しお | | | | | |



| 幕張東小摂取基準 (中学年) | |
|----------------|----------|
| エネルギー | 647 kcal |
| たんぱく質 | 26.8g |
| 脂質 | 22.3g |
| 塩分 | 2.5g |