

5月 よていこんだてひょう



◎ 今月の給食目標 : 食べものと健康について知ろう。

◎ 今年度の給食目標 : 感謝の気持ちをもって食べよう。

☆ ぎゅうにゅう (あかのなかまのたべもの) は毎日つきます。



令和8年度
千葉市立弁天小学校

日にち ようび	こんだてめい	きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま	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
		主にかからだの 熱や力になるもの	主にかからだの血や 肉や骨になるもの	主にかからだの調子を ととのえるもの		
1 金	シャキシャキそぼろ丼 (妻ごはん・シャキシャキそぼろ)	こめ、むぎ、かたくりこ さとう、あぶら	ぶたにく	にんじん、たまねぎ きりほしだいこん	624 25.5 15.6 2.3	シャキシャキそぼろ丼の具 には、たくさんの切干大根 が使われています。よくか んで食べるので、歯や骨が 丈夫になります。
	ごまみそ汁	じゃがいも、こんにやく ごま	とうふ、あぶらあげ	にんじん、こまつな、だいこん えのきたけ		
	磯香和え		のり	こまつな、キャベツ、もやし とうもろこし		
	パインアップル			パインアップル		
7 木	きなこ揚げパン	こむぎこ、こめこ、さとう マーガリン、あぶら	スキムミルク、きなこ		660 29.7 23.3 3.1	今日のパンは、人気のある きなこ揚げパンです。パン は手を使って食べるので、 しっかりと手を洗うように しましょう。
	鶏の黒みつ煮	さとう	とりにく			
	ポトフ	じゃがいも、さとう	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、キャベツ ブロッコリー		
	オレンジ			オレンジ		
8 金	麦ごはん	こめ、むぎ			680 32.3 23.1 2.1	大豆と小魚ののり塩揚げ は、油でカリッと揚げて仕 上げます。よくかんで食べ るので、歯やあごが丈夫に なります。
	小松菜と卵のカレーそぼろ	さとう、かたくりこ、あぶら	ぶたにく、たまご	にんじん、こまつな、とうもろこし にんにく、しょうが		
	高野豆腐とキャベツの五目煮	こんにやく、さとう かたくりこ、あぶら	ぶたにく、こうやどうふ	にんじん、にんにく、しょうが キャベツ、たまねぎ、グリーンピース		
	大豆と小魚ののり塩揚げ	あぶら、かたくりこ	だいち、あおのり かたくちいわし			
11 月	ゆかりごはん	こめ、むぎ、さとう、ごま		あかしそ	672 25.7 19.9 2.3	ししゃもは、頭からしっぽ の先まで丸ごと食べられる 魚です。骨も食べられるの で、よくかんで食べましょ う。
	ししゃものカレー天ぷら	こむぎこ、かたくりこ こめこ、あぶら	ししゃも			
	じゃがいものそぼろ煮	こんにやく、じゃがいも さとう、かたくりこ、あぶら	ぶたにく	にんじん、しょうが、たまねぎ しいたけ、グリーンピース		
	ヨーグルト		ヨーグルト			
12 火	テーブルロール	こむぎこ、こめこ、さとう マーガリン	スキムミルク		642 26.2 20.4 3.4	ジャージャー麺は、中華麺 の上に、みそ味に仕上げた 肉と野菜の具をかけて配膳 します。食べるときは自分 でよく混ぜて食べましょ う。
	ジャージャー麺	ちゅうかめん、かたくりこ さとう、あぶら、ごまあぶら	ぶたにく、だいち	にんじん、しょうが、にんにく、ねぎ たまねぎ、たけのこ、もやし		
	のり入りナムル	さとう、ごまあぶら、ごま	のり	にんじん、こまつな、だいちもやし だいこん、きくらげ		
	美生柑			みしょうかん		
13 水	にんじんごはん	こめ、もちごめ、バター		にんじん	685 24.2 24.7 1.8	今日のごはんは、にんじん ごはんの上にクリームソー スをかけて食べます。カ レーライスのように一緒に 食べます。
	クリームソース	じゃがいも、こめこ あぶら、バター	とりにく、あさり ぎゅうにゅう、とうにゅう	たまねぎ、エリンギ、パセリ とうもろこし		
	メンチカツ	パンこ、かたくりこ、さとう あぶら	ぶたにく、とりにく、だいち	たまねぎ		
	サイダーポンチ	さとう、たんさんいんりょう		バナナ、ももかんづめ、みかんかんづめ パインアップルかんづめ、ぶどうかじゅう		
14 木	テーブルロール	こむぎこ、こめこ、さとう マーガリン	スキムミルク		708 28.4 28.4 3.0	焼きじゃがは、旬の新じゃ がいもをオープンで焼いた 料理です。じゃがいもその ものの味をよく味わって食 べましょう。
	白身魚フライ(オーロラソース)	こむぎこ、パンこ あぶら、マヨネーズ	ホキ			
	焼きじゃが	じゃがいも				
	キャベツのクリーム煮	こめこ、マーガリン	とりにく、ぎゅうにゅう ベーコン、だいち	にんじん、かぼちゃ、こまつな キャベツ、たまねぎ、しめじ		
パインアップル			パインアップル			
15 金	麦ごはん	こめ、むぎ			656 26.4 20.7 2.0	厚揚げは、大豆から作られ た加工食品です。たんぱく 質やカルシウム、鉄分な ど、成長期のみなさんに必 要な栄養素がたくさん含ま れています。
	小魚ふりかけ	ごま	ちりめんじゃこ のり、かつおぶし			
	焼きぎょうざ	かたくりこ、ごまあぶら こむぎこ	ぶたにく、	キャベツ、にんにく、しょうが、ねぎ にら		
	麻婆厚揚げ	さとう、かたくりこ あぶら、ごまあぶら	ぶたにく、あつあげ レンズまめ	にんじん、にら、しょうが、にんにく たけのこ、たまねぎ、ねぎ、しいたけ		
	グレープフルーツ			グレープフルーツ		

日にち ようび	こんだてめい	きいろのなかま	あかのなかま	みどりのなかま	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
		主にかからだの 熱や力になるもの	主にかからだの血や 肉や骨になるもの	主にかからだの調子を ととのえるもの		
18 月	麦ごはん	こめ、むぎ			609 30.0 13.6 2.4	かつおは今が旬の食材です。赤身の魚は鉄分が多く、貧血などを予防してくれる働きがあります。
	かつおの角煮	さとう	かつお	しょうが		
	肉じゃが	じゃがいも、こんにやく、さとう、かたくりこ、あぶら	ぶたにく	にんじん、さやいんげん、たまねぎ、しいたけ		
	切り干大根のピリ辛炒め	さとう、ごまあぶら	あぶらあげ	にんじん、きりぼしだいこん、えだまめ		
19 火	テーブルロール	こむぎこ、こめこ、さとう、マーガリン	スキムミルク		621 24.0 20.8 2.1	ピーフンとは、うるち米の米粉を原料とするライスヌードルです。肉と野菜と一緒に炒めたお麩です。今日はカレー味に仕上げています。
	ハンバーグマトソース	あぶら、かたくりこ、さとう、こむぎこ	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、しめじ、トマト		
	カレービーフン	ビーフン、あぶら	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、しいたけ、もやし、キャベツ、にら、にんにく、しょうが		
	バナナ			バナナ		
20 水	鶏五目ごはん	こめ、もちこめ、あぶら	とりにく、あぶらあげ	にんじん、ごぼう、えだまめ	666 28.5 28.4 2.7	仙台麩は、油麩ともよばれ、宮城県を中心とした地域でよく食べられている、油で揚げたお麩です。煮込むととてもおいしいです。
	鯖のカレー焼き		さば	しょうが		
	仙台麩とじゃがいもの煮物	じゃがいも、しらたき、さとう、ふ	やき豆腐	にんじん、たまねぎ、しいたけ、みずな		
	オレンジ			オレンジ		
21 木	菜めし	こめ、むぎ、ごま	かつおぶし	あおな	601 21.9 17.9 2.7	給食では、なるべくたくさんのお肉を使うことを心がけています。それは、食材には種類によってさまざまな栄養素が含まれているからです。
	厚揚げの中華煮	じゃがいも、さとう、かたくりこ	ぶたにく、あつあげ	にんじん、しょうが、たまねぎ、しいたけ、えだまめ、たけのこ		
	ウインナーと野菜のソテー	あぶら	ウインナー	ピーマン、にんじん、たまねぎ、キャベツ		
	オレンジ			オレンジ		
22 金	麦ごはん	こめ、むぎ			677 27.8 20.5 2.8	明日は、みなさんが楽しみにしている運動会ですね。給食では、自分の力に勝つように、チキンカツにしました。たくさん食べて力を発揮してくださいね。
	ポークカレー	じゃがいも、こむぎこ、あぶら	ぶたにく、いんげんまめ	にんじん、トマト、にんにく、しょうが、たまねぎ		
	チキンカツ	パンこ、こむぎこ、あぶら	とりにく			
	ひじきのカラフル和え	さとう、ごまあぶら	ひじき	にんじん、こまつな、もやし、とうもろこし		
23 土	うん とう かい 運 動 会 (お弁当を持ってきます)					
26 火	シナモントースト	こむぎこ、こめこ、さとう、マーガリン	スキムミルク		692 20.4 30.1 2.9	クラムチャウダーのクラムとは、あさりなどの二枚貝のことを言います。チャウダーは貝たくさんスープという意味があります。
	クラムチャウダー	じゃがいも、マーガリン、こめこ	ベーコン、あさり、とうにゅう、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、パセリ		
	ひじきと枝豆のマリネ	さとう	ひじき	えだまめ		
	バナナ			バナナ		
27 水	食パン	こむぎこ、こめこ、さとう、マーガリン	スキムミルク		754 33.7 26.6 2.8	ハムエッグは、個別の紙のカップに卵を割り入れ、上にハムをのせて蒸し焼きにします。目玉焼きのように仕上がります。
	チョコクリーム	こむぎこ、みずあめ、さとう				
	ハムエッグ		ハム、たまご			
	レンズ豆と挽肉のペンネ	ペンネ、オリーブオイル、さとう	とりにく、レンズまめ、こなチーズ	にんじん、たまねぎ、にんにく、パセリ、セロリ、トマト		
一口チーズ		チーズ				
28 木	麦ごはん	こめ、むぎ			591 24.9 15.2 1.9	のりの佃煮は、給食室で作ります。のりは、千葉県周辺の海でもたくさんとれます。地元でとれた産物を地元で消費することを、地産地消(ちさんちしょう)といいます。
	のりの佃煮	さとう	のり、かつおぶし			
	小あじの甘辛揚げ	かたくりこ、さとう、あぶら	こあじ			
	さつま汁	こんにやく、さつまいも	あぶらあげ	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ		
ゆでそらまめ			そらまめ			
29 金	ごはん	こめ			622 28.7 20.0 2.5	料理にはいろいろな作り方がありません。焼く、炒める、揚げる、煮る、茹でる、蒸すなどです。給食でもいろいろな調理方法で、工夫して作っています。
	鶏肉の香り焼き		とりにく	にんにく、しょうが、ねぎ、パセリ		
	田舎汁	こんにやく	ぶたにく、あつあげ	にんじん、かぼちゃ、こまつな、だいこん、しめじ、ねぎ		
	千草和え	さとう	あぶらあげ	にんじん、こまつな、もやし、とうもろこし		
ミニアセロラゼリー	さとう		アセロラかじゅう			

☆ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

☆ マヨネーズは卵不使用のものを使用します。

