

令和8年度

# 5月 よていこんだてひょう(小学校)

こんげつのもくひょう「マナーをまもってしよくじをしよう」

今月の千葉県産・白井市産の食材

米・牛乳・小松菜

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

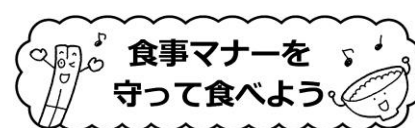
| 実施日 | こんだてめい |   |   | おもなざいりょうとそのはたらき                           |  |   | 栄養量           |            |         |            |
|-----|--------|---|---|---|--|---|---------------|------------|---------|------------|
|     | 日      | 曜 | 牛乳  | 主に体をつくる<br>もとなる食品<br>(あか)                 | 主に体の調子を<br>整えるもとなる食品<br>(みどり)  | 主にエネルギーの<br>もとなる食品<br>(き)   | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 食塩相当量<br>g |
| 1   | 金      | ○ | こどものひこんだて<br>ごはん こいのぼりすましじる<br>さわらのさいきょうやき<br>マヨおひたし かしわもち    | 牛乳 とりにく とうふ<br>かまぼこ<br>さわら みそ ハム<br>かつおぶし | にんじん だいこん えのき ながねぎ<br>ほうれんそう もやし                                     | こめ ドレッシング<br>さとう かしわもち  | 628           | 28.1       | 17.8    | 1.7        |
| 7   | 木      | ○ | ごはん<br>いもだんごのみそしる<br>きんぴらぶたどんのぐ<br>やさしいごまあえ まっちゃんプリン          | 牛乳 あぶらあげ みそ<br>ぶたにく                       | だいこん にんじん しいたけ<br>こまつな ながねぎ たまねぎ ごぼう<br>しらたき しょうが ほうれんそう<br>キャベツ もやし | こめ いもだんご<br>さとう あぶら ごま<br>プリン                                       | 679           | 25.4       | 18.9    | 2.3        |
| 8   | 金      | ○ | むぎごはん<br>ハヤシチュー<br>オムレツ ツナチーズポパイサラダ                           | 牛乳 ぶたにく<br>たまご ツナ チーズ                     | にんにく たまねぎ にんじん<br>しめじ ほうれんそう きゅうり                                    | こめ おおむぎ バター<br>じゃがいも ルウ さとう<br>なまクリーム あぶら                           | 624           | 24.7       | 19.8    | 2.1        |
| 11  | 月      | ○ | ごはん とんじる いわしのしょうがに<br>いんげんとひきにくのいために<br>とうにゅうプリン              | 牛乳 ぶたにく とうふ<br>あぶらあげ みそ<br>いわし とりにく       | だいこん にんじん ごぼう こまつな<br>さやいんげん たまねぎ しょうが                               | こめ じゃがいも<br>はるさめ あぶら<br>さとう でんぱん プリン                                | 617           | 27.1       | 19.3    | 1.8        |
| 12  | 火      | ○ | きなこあげパン<br>はるさめポトフ<br>ジャーマンポテト ハニーヨーグルト                       | 牛乳 とりにく<br>ウインナー ベーコン<br>ヨーグルト            | たまねぎ にんじん キャベツ<br>だいこん パセリ   | パン あぶら さとう<br>じゃがいも<br>オリーブオイル                                      | 612           | 25.2       | 24.9    | 2.2        |
| 13  | 水      | ○ | むぎごはん<br>キムチスープ<br>プルコギどんのぐ<br>もやしとえだまめのナムル                   | 牛乳 とりにく とうふ<br>ぶたにく                       | はくさい いら ながねぎ きくらげ<br>にんにく たまねぎ チンゲンサイ<br>もやし にんじん えだまめ               | こめ おおむぎ はるさめ<br>さとう ごま ごまあぶら  | 607           | 24.6       | 19.9    | 2.0        |
| 14  | 木      | ○ | こくとうパン オニオンスープ<br>ハンバーグトマトソース<br>ウインナーとキャベツのガリパタソテー           | 牛乳 とりにく<br>ぶたにく ウインナー                     | たまねぎ にんじん パセリ<br>にんにく キャベツ ブロッコリー                                    | パン オリーブオイル<br>じゃがいも さとう<br>でんぱん バター                                 | 604           | 25.9       | 26.7    | 2.5        |
| 15  | 金      | ○ | たけのこごはん ちゃんこじる<br>いろどりやさしいたまごやき<br>みそドレッシングサラダ                | 牛乳 とりにく<br>あぶらあげ<br>ぶたにく たまご みそ           | はくさい にんじん えのき ごぼう<br>ながねぎ キャベツ もやし きゅうり<br>たけのこ たまねぎ ほうれんそう          | こめ さとう あぶら<br>ごまあぶら ごま  | 629           | 23.6       | 25.5    | 2.8        |
| 18  | 月      | ○ | ごはん かじょうどうふ<br>えびしゅうまい はるさめサラダ                                | 牛乳 ぶたにく みそ<br>きぬあげ<br>うずらのたまご<br>えびたら ハム  | しょうが たまねぎ にんじん<br>たけのこ しいたけ キャベツ もやし<br>きゅうり                         | こめ あぶら さとう<br>でんぱん ごまあぶら<br>はるさめ ごま<br>パンこ こむぎこ                     | 658           | 25.2       | 24.6    | 2.0        |
| 19  | 火      | ○ | やきそば かつおコロッケ<br>かぼちゃとチーズのサラダ<br>むしケーキ                         | ぶたにく 牛乳<br>かつお けずりぶし ハム<br>チーズ            | キャベツ にんじん もやし たまねぎ<br>かぼちゃ きゅうり コーン                                  | ちゅうかめん あぶら<br>マヨネーズ さとう パンこ<br>じゃがいも こむぎこ<br>むしケーキ                  | 700           | 24.1       | 31.0    | 3.0        |
| 20  | 水      | ○ | ごはん わかたけじる<br>さばのごまみそだれ<br>こまつなのなっとうあえ                        | 牛乳 とうふ わかめ<br>さば みそ なっとう<br>かつおぶし         | にんじん えのき たけのこ しょうが<br>こまつな ながねぎ                                      | こめ でんぱん さとう<br>ごま   | 625           | 27.4       | 22.8    | 1.8        |
| 21  | 木      | ○ | コッパパン<br>こめこのコーンポタージュ<br>ポークフランクケチャップソース<br>イタリアンサラダ マスカットゼリー | 牛乳 ベーコン<br>スキムミルク<br>ウインナー                | たまねぎ にんじん コーン パセリ<br>キャベツ きゅうり ピーマン                                  | パン こめこ<br>なまクリーム バター<br>さとう ドレッシング<br>ゼリー                           | 623           | 24.7       | 27.2    | 3.0        |
| 22  | 金      | ○ | ★かみかみこんだて★<br>むぎごはん こんさいキムチじる<br>とりにくのかおりやき<br>きんぴらごぼう        | 牛乳 ぶたにく とうふ<br>あぶらあげ みそ<br>とりにく さつまあげ     | だいこん にんじん ながねぎ<br>はくさい にんにく ごぼう<br>こんにゃく えだまめ                        | こめ おおむぎ あぶら<br>じゃがいも さとう<br>ごまあぶら ごま                                | 596           | 28.6       | 16.9    | 1.9        |
| 25  | 月      | ○ | ごはん ワンタンスープ<br>にくだんごあまずあん(2こ)<br>チンジャオロース チーズ                 | 牛乳 とりにく ぶたにく<br>チーズ                       | にんじん チンゲンサイ はくさい<br>きくらげ ながねぎ たけのこ たまねぎ<br>ピーマン しいたけ しょうが にんにく       | こめ ごまあぶら あぶら<br>さとう でんぱん<br>こむぎこ パンこ                                | 621           | 23.7       | 18.5    | 2.4        |
| 26  | 火      | ○ | ナポリタン あじのアーモンドフライ<br>ブロッコリーとチキンのサラダ<br>りんごのタルト                | ウインナー ぶたにく<br>チーズ 牛乳<br>あじ とりにく           | にんにく たまねぎ にんじん<br>ピーマン エリンギ トマト<br>ブロッコリー コーン                        | スパゲティ あぶら<br>さとう ごま アーモンド<br>パンこ こむぎこ タルト                           | 656           | 26.5       | 29.3    | 1.9        |
| 27  | 水      | ○ | ごはん チキンカレー<br>あおなのソテー<br>ゼリーポンチ                               | 牛乳 とりにく<br>ウインナー                          | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん コーン こまつな パイン<br>みかん もも                        | こめ あぶら じゃがいも<br>ルウ こめこ<br>オリーブオイル ゼリー                               | 630           | 20.8       | 17.4    | 1.9        |
| 28  | 木      | ○ | しよくパン チリコンカン<br>コーングラタン<br>にんじんのマリネ<br>キャラメルクリーム              | 牛乳 ぶたにく だいた<br>チーズ ツナ                     | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん トマト えだまめ きゅうり<br>パセリ コーン                      | パン あぶら じゃがいも<br>しろいんげんまめ さとう<br>ひよこまめ こむぎこ<br>バター マカロニ<br>キャラメルクリーム | 641           | 27.0       | 24.5    | 2.1        |
| 29  | 金      | ○ | ごはん キャベツととうふのみそしる<br>ささみのねぎソースがけ<br>きりぼしだいこんのごまあえ<br>たまごふりかけ  | 牛乳 とうふ あぶらあげ<br>みそ とりにく のり<br>たまご けずりぶし   | キャベツ こまつな たまねぎ<br>ながねぎ にんにく しょうが<br>きりぼしだいこん きゅうりにんじん                | こめ でんぱん あぶら<br>ごまあぶら さとう ごま   | 604           | 28.8       | 17.5    | 2.3        |

◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。◎記載されている小学校の栄養価は中学年対象です。

|       |     |      |      |     |
|-------|-----|------|------|-----|
| 平均栄養量 | 631 | 25.6 | 22.4 | 2.2 |
| 基準栄養量 | 650 | 26.8 | 18.0 | 2.0 |

### <保護者の方へ>

- ・使用する食材について相談がある場合は、学校または給食センターまでご連絡ください。
- ・予定献立表とアレルギー配合表(参考)、食材産地は市のHPでご覧いただけます。
- ・揚げ油は複数回使用するので、以前使用した食材のアレルゲンを含む場合があります。
- ・学校生活や学校給食に関する取り組み方針を定めた「白井市公立小中学校における食物アレルギー対応の基本方針」を策定しています。詳しくは市のHPをご覧ください。
- ・「写真で見る給食」も掲載していますので右側のQRコードからご覧ください。



マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人にいやな思いをさせないようにすることが大切です。みんなで楽しく食事ができるように工夫してみましょ。