

5月 よていこんだてひょう

令和7年

牛乳は毎日一本つきます。（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 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				
1	木	ごはん	こめ むぎ				645 26.0 17.4 2.6	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。給食ではカップケーキにしてお茶の香りを味わいます。	
		ドライカレー	あぶら さとう	ぶたにく だいす	にんじん たまねぎ ピーマン	カレー粉 ワイン コンソメ ソース ケチャップ 塩			
		ABCスープ	マカロニ あぶら	ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ とうもろこし セロリ	チキンフイヨン しょうゆ コンソメ			
		まっちゃんのカップケーキ	こむぎこ さとう バター	ぎゅうにゅう たまご		まっちゃん			
2	金	しょくパン	パン				612 25.5 20.2 2.9	新じゃがをたくさん使ったみそポテトです。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。	
		いちごジャム	ジャム						
		みそポテト	じゃがいも あぶら でんぶん さとう			みそ みりん			
		にらたまスープ	あぶら でんぶん	たまご とりにく とうふ	にんじん たまねぎ にら えのきだけ	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう			
		ひじきとえだまめのマリネ	いんげんまめ さとう ごまあぶら	ひじき だいす	えだまめ キャベツ にんじん きゅうり	しょうゆ 酢			
7	水	ごはん	こめ				601 22.2 18.2 2.1	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額が全国で第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。	
		ちゅうかうまに	あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	ぶたにく なまあげ うずらのたまご なるとまき	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ もやし きくらげ	オイスターソース しょうゆ 中華だし			
		じゃがいもとごぼうのチリソース	じゃがいも あぶら でんぶん さとう		ごぼう	ケチャップ 豆板醤 しょうゆ			
		のりのつくだに	さとう ごま	のり かつおぶし		しょうゆ みりん			
8	木	〈よくかんで食べよう かみかみこんだて〉					627 26.7 23.4 2.6	歯ごたえがあるものを食べる、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、い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。	
		はちみつレモントースト	パン はちみつ マーガリン						
		ポークビーンズ	いんげんまめ ひよこまめ さとう あぶら じゃがいも	ぶたにく だいす なまクリーム	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース	ワイン ソース 塩 こしょう ケチャップ コンソメ			
		ごぼうのしゃきしゃきあえ	ごま あぶら さとう		ごぼう キャベツ にんじん とうもろこし	しょうゆ 酢 みそ			
		チーズ		チーズ					
9	金	〈新鮮なグリーンピースを味わうこんだて〉					592 28.8 22.0 2.4	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。	
		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 みりん しょうゆ 酒			
		あじのかおりあげ	こむぎこ あぶら	あじ		塩			
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	とうふ	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	だし みそ			
		バナナ			バナナ				
12	月	ごはん	こめ				596 25.9 15.2 2.1	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 でんぶん	とうふ ぶたにく	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ グリンピース	みそ しょうゆ 酒 中華だし 豆板醤			
		キャベツのスタミナナムル	ごま さとう ごまあぶら		キャベツ こまつな にんじん だいすもやし	中華だし しょうゆ			
		ヨーグルト		ヨーグルト					
13	火	はちみつパン	パン				585 20.6 20.1 2.3	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。土からニョキニョキ生えて、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。	
		コーンクリームシチュー	じゃがいも あぶら マーガリン こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく	とうもろこし にんじん たまねぎ グリンピース	ワイン コンソメ 塩 こしょう			
		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	塩 こしょう			
		バナナ			バナナ				
14	水	あおなごはん	こめ むぎ			あおな	624 28.6 18.3 2.6	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ひます。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。	
		かつおのごまみそあえ	でんぶん あぶら さとう ごま	かつお こうや豆腐		みそ しょうゆ 酒			
		けんちんじる	じゃがいも ごまあぶら	とうふ	だいこん にんじん ごぼう こまつな ねぎ ししいたけ こんにゃく	しょうゆ みりん 塩 酒 だし			
		きよみオレンジ			きよみオレンジ				
15	木	〈運動会がんばろうこんだて①〉					601 25.2 21.9 2.6	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。しっかり食べて、運動会では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。	
		セルフドッグ							
		「コッペパン	パン						
		「ウインナー		ウインナー		ソース ケチャップ			
		「ゆでキャベツ			キャベツ にんじん	塩			
		紅白しらたまスープ	しらたまもち	ぶたにく	にんじん はくさい こまつな えのきだけ ねぎ	チキンフイヨン しょうゆ 中華だし			
パイナップル			パイナップル						
16	金	〈運動会がんばろうこんだて②〉					671 29.7 18.9 2.1	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た、最強の給食です。しっかり食べて、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 パンこ あぶら	とりにく		塩 こしょう			
		ポークカレー	じゃがいも ひよこまめ あぶら	ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく りんご	カレールウ ソース チャツネ ワイン			
		わかめのさっぱりあえ		わかめ	キャベツ しめじ にんじん	しょうゆ みりん 和風だし			

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			
20	火	ごはん	こめ				617 22.0 21.2 1.7	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ので、ほとんど1年中お店で見ることができます。
		ししゃものごまフライ	ごま こむぎこ パンこ あぶら	ししゃも				
		にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	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 酒		
		しおこんぶあえ	ごまあぶら	こんぶ	キャベツ こまつな にんじん	塩		
		きよみオレンジ			きよみオレンジ			
21	水	テーブルロール	パン				627 27.6 22.8 2.3	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。
		あんかけやきそば						
		「 やきそば	ちゅうかめん					
		「 あんかけ	でんぶん さとう ごまあぶら	ぶたにく あさり なるとまき	はくさい たまねぎ たけのこ にんじん こまつな ししいたけ	しょうゆ 酒 中華だし		
		いりこだいず	でんぶん あぶら	だいず かたくちいわし		塩 こしょう		
22	木	コーンピラフ	こめ パター	ベーコン	とうもろこし にんじん たまねぎ グリンピース	コンソメ ワイン 塩 こしょう	585 23.8 21.6 2.3	春から初夏にかけて、いろいろな柑橘類が出回ります。果物は、1日200グラム食べるとよいといわれています。みかんでは2個、りんごでは1個です。給食ではもちろん、朝やおやつにも食べましょう。
		ハンバーグ	さとう でんぶん	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ	クチャップ ワイン ソース コンソメ		
		まめとやさいのカレースープ	じゃがいも あぶら いんげんまめ	とりにく だいず	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ さやいんげん トマト えだまめ	チキンフィヨン しょうゆ カレー粉		
		みしょうかん			みしょうかん			
23	金	ごはん	こめ				592 25.1 19.4 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。千葉県の海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。ひじきはカルシウムや食物せんいが豊富です。ごはんといっしょに、たくさん食べましょう。
		こあじのからあげ	でんぶん こむぎこ あぶら	あじ		酒 しょうゆ		
		キャベツのごまとんじる	ごま じゃがいも ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ にんじん こまつな ねぎ えのきだけ	だし みそ		
		ひじきのいりに	さとう あぶら	ひじき だいず あぶらあげ	にんじん ししいたけ さやいんげん こんにゃく	しょうゆ みりん 和風だし		
26	月	ビビンバ					604 28.1 16.1 2.7	ビビンバは、韓国の代表的な料理のひとつです。韓国語でまぜごはんという意味になります。給食では、豚肉をみそ味で炒めた肉みそ炒めと、いろいろな野菜を使ったナムルを、ごはんのにせてよく混ぜて食べます。ビビンバは、お肉と野菜をバランスよく、おいしく食べられる料理です。
		「 ごはん	こめ					
		「 にくみそいため	あぶら さとう でんぶん	ぶたにく だいず		みそ しょうゆ 豆板醤		
		「 ナムル	さとう ごま ごまあぶら		だいずもやし にんじん こまつな ねぎ	しょうゆ		
		わかめスープ	トック あぶら	とりにく わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし しめじ	チキンフィヨン しょうゆ 中華だし		
		パイナップル			パイナップル			
27	火	セサミトースト	パン さとう マーガリン ごま				606 23.0 23.5 2.7	今の時期に出回るやわらかく、甘みがある春キャベツをたくさん使ったスパゲッティです。キャベツに含まれるビタミンUは、キャベツから発見され、別名キャベジンといいます。胃や腸の動きをよくする効果があります。
		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 のり かたくちいわし	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ こまつな	しょうゆ 和風だし 塩		
		もやしのカレードRESSINGあえ	あぶら さとう		もやし にんじん きゅうり とうもろこし	カレー粉 酢 塩 こしょう		
		ミニぶどうゼリー	ゼリー					
28	水	わかめごはん	こめ ごま	わかめ			591 23.2 16.5 2.1	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、この名が付きましました。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。
		にくどうふ	あぶら さとう	ぶたにく とうふ	だいこん にんじん たまねぎ ねぎ こんにゃく	しょうゆ みりん とうがらし		
		いんげんのソテー	あぶら	ベーコン	さやいんげん キャベツ とうもろこし	塩 こしょう		
		バナナ			バナナ			
29	木	ごはん	こめ				628 26.7 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。
		さばのカレーじょうゆやき		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	とうふ とうにゅう あぶらあげ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな ねぎ	だし みそ		
		かみなりこんにゃく	さとう ごまあぶら	ぶたにく	こんにゃく ごぼう にんじん	しょうゆ みりん とうがらし		
30	金	〈新鮮なそらまめを味わうこんだて〉					637 29.3 20.0 2.7	そらまめは、5月から6月が旬で、さやからむいたばかりの新鮮なそらまめを食べられるのは、今だけです。そらまめは、空に向かって元気にさやをつけるので、この名が付きましました。また、さやの中はやわらかいふとんのようになっていて、お豆を包んでくれています。1年生がさやむきをしたそらまめを味わいましょう。
		しょくパン	パン					
		ブルーベリージャム	ジャム					
		チキンごぼう	さとう でんぶん あぶら	とりにく	ごぼう	しょうゆ みりん		
		ミネストローネ	マカロニ あぶら	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし トマト セロリ	チキンフィヨン コンソメ		
		ゆでそらまめ			そらまめ	塩		

☆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。