



# 5月よていこんだてひょう



令和7年

千葉市立越智小学校

★牛乳は毎日あります。

| ひ  | ようひ | こんだてめい            | おもなざいりょうめい                    |                                |                                      |                                  | えいようか           |              |           |           | ひとくちメモ                                                                             |
|----|-----|-------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|-----------------|--------------|-----------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|
|    |     |                   | きいろのなかま<br>主にからだの筋や力に<br>なるもの | あかのなかま<br>主にからだの血や肉や<br>骨になるもの | みどりのなかま<br>主にからだの調子を<br>整えるもの        | 調味料<br>その他                       | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂肪<br>(g) | 食塩<br>(g) |                                                                                    |
| 1  | 木   | フレンチトースト          | パン さとう                        | たまご ぎゅうにゅう                     |                                      |                                  | 662             | 25.7         | 23.2      | 2.9       | フレンチトーストは、たっぷりの牛乳と砂糖、たまごを混ぜ合わせ、食パンにしっかりとしみこませてから給食室のオーブンで焼いて作ります。                  |
|    |     | ポトフ               | じゃがいも                         | ウインナー                          | にんじん たまねぎ だいこん パセリ                   | ワイン 塩 洋風だし しょうゆ                  |                 |              |           |           |                                                                                    |
|    |     | ツナとマカロニのソテー       | バター マカロニ                      | ツナフレーク                         | ほうれんそう にんじん とうもろこし                   | 洋風だし 塩 しょうゆ しょうゆ                 |                 |              |           |           |                                                                                    |
|    |     | パインアップル           |                               |                                | パインアップル                              |                                  |                 |              |           |           |                                                                                    |
| 2  | 金   | ごはん               | こめ                            |                                |                                      |                                  | 593             | 27.1         | 16.9      | 2.5       | 5月は“新じゃが”や“新たまねぎ”など“新”がつくおいしい食べ物が回ります。今日はみそしるに入っています。春のおいしさを味わってください。              |
|    |     | さわらのさいきょうやき       | さとう                           | さわら                            |                                      | みそ 酒 みりん                         |                 |              |           |           |                                                                                    |
|    |     | しんじゃがとしんたまねぎのみそしる | じゃがいも                         | わかめ                            | えのきたけ たまねぎ                           | みそ だしパック 和風だし 酒                  |                 |              |           |           |                                                                                    |
|    |     | はるキャベツのごまあえ       | ごま さとう                        |                                | キャベツ とうもろこし ブロッコリー にんじん              | しょうゆ 酒 和風だし                      |                 |              |           |           |                                                                                    |
|    |     | みしょうかん            |                               |                                | きよみオレソジ                              |                                  |                 |              |           |           |                                                                                    |
| 7  | 水   | ごはん               | こめ                            |                                |                                      |                                  | 612             | 25.2         | 16.3      | 2.2       | 5月にとれるかつおは“初がつお”といって、脂肪が少なくさっぱりとした味わいです。今日はじゃがいもと一緒におでかラッとおあげて、甘辛いたれでかめしました。       |
|    |     | ひじきのつくりふりかけ       | さとう ごま あぶら                    | ひじき かつおぶし                      |                                      | しょうゆ                             |                 |              |           |           |                                                                                    |
|    |     | かつおのあげに           | ごまあぶら さとう かつお かつお             |                                | にんじん たまねぎ にんにく しょうが                  | しょうゆ 酒                           |                 |              |           |           |                                                                                    |
|    |     | きりぼしだいこんのあえもの     | さとう                           | かつお                            | きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし               | みりん しょうゆ                         |                 |              |           |           |                                                                                    |
|    |     | バナナ               |                               |                                | バナナ                                  |                                  |                 |              |           |           |                                                                                    |
| 8  | 木   | ハヤシライス            | むぎごはん                         | こめ むぎ                          |                                      |                                  | 634             | 26.0         | 22.4      | 2.2       | 今日は、春キャベツを使ったペペロンチーノです。春キャベツは冬キャベツにくらべてみずみずしく、葉がやわらかいのが特徴です。                       |
|    |     | ハヤシソース            | あぶら パター じゃがいも                 | ふたにく なまクリーム                    | トマト にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム           | こしょう ワイン クチャップ デミグラス ソース ハヤシフレーク |                 |              |           |           |                                                                                    |
|    |     | キャベツとベーコンのペペロンチーノ | オリーブオイル                       | ベーコン                           | キャベツ にんにく                            | 塩 しょうゆ いちみつどうらし                  |                 |              |           |           |                                                                                    |
|    |     | かたぬきチーズ           |                               | チーズ                            |                                      |                                  |                 |              |           |           |                                                                                    |
| 9  | 金   | ごはん               | こめ                            |                                |                                      |                                  | 617             | 28.0         | 19.8      | 2.3       | 1年生は給食当番には慣れてきましたか？当番は一人ひとりの食べる量を決める大切な役割です。よそり終わるときは、なるべく食缶が空になるようにしましょう。         |
|    |     | あじのからあげ           | かたくりこ あぶら                     | あじ                             | にんにく しょうが                            | しょうゆ 酒                           |                 |              |           |           |                                                                                    |
|    |     | にらたまじる            | じゃがいも                         | たまご とうふ                        | にら たまねぎ                              | 酒 塩 しょうゆ だしパック                   |                 |              |           |           |                                                                                    |
|    |     | ブロッコリーのこまドレッシングあえ | さとう ごまあぶら すりごま                | ひじき                            | ブロッコリー にんじん れんこん                     | 酢 しょうゆ 酒 トウバンジャン                 |                 |              |           |           |                                                                                    |
|    |     | バナナ               |                               |                                | バナナ                                  |                                  |                 |              |           |           |                                                                                    |
| 12 | 月   | ごはん               | こめ                            |                                |                                      |                                  | 656             | 28.8         | 14.6      | 1.9       | 今日は豚汁とりのりあえだけで8種類の野菜が入っています。野菜はみなさんの体の調子を整える、みどりの食べ物グループです。                        |
|    |     | さけのパンこやき          | パンこ オリーブオイル                   | さけ                             | パセリ                                  | ガーリックパウダー 塩 しょうゆ                 |                 |              |           |           |                                                                                    |
|    |     | とんじる              | あぶら じゃがいも こんにゃく               | ふたにく とうふ                       | ごぼう にんじん だいこん ねぎ                     | みそ だしパック 和風だし                    |                 |              |           |           |                                                                                    |
|    |     | のりあえ              | さとう                           | きざみのり                          | にんじん はくさい こまつな キャベツ                  | しょうゆ 和風だし                        |                 |              |           |           |                                                                                    |
|    |     | ひとくちぶどうゼリー        | さとう                           |                                | ぶどう                                  |                                  |                 |              |           |           |                                                                                    |
| 13 | 火   | ちゅうかどん            | ごはん                           | こめ                             |                                      |                                  | 651             | 29.8         | 23.1      | 2.1       | いまがおいしいとれたてのそらめを、1年生に皮むきを手伝ってもらう給食室でゆでます。そらめは、さやが空にむかってのびることから“そらめ”と名づけられたそうです。    |
|    |     | ちゅうかどんのく          | あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ           | なまあげ ふたにく うずらのたまご              | にんじん たまねぎ はくさい しょうが にんにく だけのこ さやえんどう | トウバンジャン 塩 しょうゆ 中華だし しょうゆ         |                 |              |           |           |                                                                                    |
|    |     | やきぼうぎょうざ          | こむぎこ あぶら                      | ふたにく とり                        | キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが                    | しょうゆ しお                          |                 |              |           |           |                                                                                    |
|    |     | ゆでそらめ             | 1年生そらめのさやむき 体験学習              |                                |                                      | そらめ                              |                 |              |           |           |                                                                                    |
| 14 | 水   | ミルメークココア          | さとう                           |                                |                                      | ココア                              | 645             | 25.7         | 20.7      | 1.8       | 給食でよく出るししゃも。なぜこんなに出るかというと、ししゃもはカルシウムを多く含む小魚だからです。まるごとししゃもを2本食べると、牛乳1本分のカルシウムがとれます。 |
|    |     | ごはん               | こめ                            |                                |                                      |                                  |                 |              |           |           |                                                                                    |
|    |     | ししゃものこまマヨやき       | ごま さとう                        | ししゃも                           |                                      | マヨネーズ                            |                 |              |           |           |                                                                                    |
|    |     | じゃがいものそぼろに        | じゃがいも あぶら こんにゃく               | ふたにく                           | にんじん たまねぎ えだまめ                       | しょうゆ みりん 酒 和風だし                  |                 |              |           |           |                                                                                    |
|    |     | おひたし              | さとう                           |                                | ほうれんそう にんじん もやし                      | しょうゆ みりん 和風だし 酒                  |                 |              |           |           |                                                                                    |
| 15 | 木   | しょうパン             | パン                            |                                |                                      |                                  | 676             | 29.4         | 27.5      | 2.9       | ささみは鶏肉の中で一番脂肪が少なく、たんぱく質が多い部分です。“ささみ”という名前は、形が笹(ささ)の葉に似ていることから名づけられました。             |
|    |     | ささみのマヨネーズやき       | さとう                           | ささみ                            |                                      | マヨネーズ しょうゆ 和風だし みそ               |                 |              |           |           |                                                                                    |
|    |     | かぼちゃのポタージュ        | バター こむぎこ あぶら                  | ぎゅうにゅう なまクリーム                  | かぼちゃ たまねぎ パセリ                        | マヨネーズ しょうゆ コンソメ                  |                 |              |           |           |                                                                                    |
|    |     | ブロッコリーとコーンのあえもの   | あぶら さとう                       | ハム たまご                         | こまつな たまねぎ とうもろこし                     | 酢 しょうゆ 酒 トウバンジャン                 |                 |              |           |           |                                                                                    |
|    |     | レモンはちみつジャム        | はちみつ                          |                                | レモン                                  |                                  |                 |              |           |           |                                                                                    |

|    |   |                   |                                    |                         |                                       |                                         |     |      |      |     |                                                                              |
|----|---|-------------------|------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------|-----|------|------|-----|------------------------------------------------------------------------------|
| 16 | 金 | だけのごはん            | こめ あぶら さとう                         | あぶらあげ                   | だけのこ<br>えだまめ にんじん                     | しょうゆ 酒 塩                                | 620 | 23.5 | 19.7 | 2.7 | 今日は4～5月が旬のだけのこを、ごはんと一緒に炊き込みました。だけのこは成長が早く、1日に1メートルのびることもあります。                |
|    |   | ポテトコロッケ           | あぶら さとう<br>じゃがいも パンこ               | ぶたにく                    | たまねぎ                                  | しお こしょう                                 |     |      |      |     |                                                                              |
|    |   | ぶたにくとはくさいのスープ     | ごまあぶら                              | ぶたにく                    | しょうが にんじん ねぎ<br>はくさい にら もやし           | しょうゆ 塩<br>中華だし こしょう                     |     |      |      |     |                                                                              |
|    |   | ヨーグルト             |                                    | ヨーグルト                   |                                       |                                         |     |      |      |     |                                                                              |
| 20 | 火 | ごはん               | こめ                                 |                         |                                       |                                         | 660 | 29.7 | 25.7 | 2.3 | “ごじる”とは、大豆をすりつぶして味噌汁に入れた宮城県の郷土(きょうど)料理です。大豆は“畑の肉”と言われるほど栄養がぎっしりつまった食べ物です。    |
|    |   | さばのカレーやき          | さとう                                | さば                      | しょうが                                  | しょうゆ カレー粉<br>みりん                        |     |      |      |     |                                                                              |
|    |   | ごじる               | こんにゃく                              | あぶらあげ だいず<br>なまあげ とうにゅう | ごぼう にんじん だいこん<br>えのきたけ こまつな           | みそ 酒 だしパック                              |     |      |      |     |                                                                              |
|    |   | ぶたにくとビーフンのいためもの   | あぶら ビーフン<br>さとう                    | ぶたにく                    | にんじん ビーマン キャベツ<br>もやし                 | しょうゆ こしょう<br>オイスターソース                   |     |      |      |     |                                                                              |
|    |   | ひとくちみかんゼリー        | さとう                                |                         | みかん                                   |                                         |     |      |      |     |                                                                              |
| 21 | 水 | ごはん               | こめ                                 |                         |                                       |                                         | 625 | 24.5 | 22.0 | 1.7 | 新玉ねぎは1年じゅう出回っている玉ねぎとちがって、水分が多いのでやわらかく、生でも食べられます。今日は新玉ねぎをすりおろして、ドレッシングにします。   |
|    |   | あじつけのり            |                                    | のり                      |                                       |                                         |     |      |      |     |                                                                              |
|    |   | しゅうまい             | パンこ かたくりこ<br>さとう                   | ぶたにく                    | たまねぎ しょうが                             | しお                                      |     |      |      |     |                                                                              |
|    |   | なまあげとぶたにくのちゅうかいため | あぶら さとう<br>ごまあぶら しらたき              | ぶたにく なまあげ               | しょうが にんにく にんじん<br>たまねぎ ビーマン<br>あかビーマン | 中華だし しょうゆ<br>トウパンジャン 酒                  |     |      |      |     |                                                                              |
|    |   | しんたまねぎのドレッシングあえ   | ごまあぶら さとう<br>ごま                    |                         | もやし きゅうり にんじん<br>たまねぎ キャベツ            | 酢 しょうゆ 塩                                |     |      |      |     |                                                                              |
| 22 | 木 | ミルクロール            | パン                                 |                         |                                       |                                         | 621 | 28.3 | 21.0 | 2.6 | 春から夏にかけて食べごろの“あまなつ”は、しっかりと甘みとさわやかな酸味の果物です。ビタミンCがたっぷりで、疲れた体をいやしてくれますよ。        |
|    |   | マカロニのミートグラタン      | マカロニ あぶら                           | ぶたにく だいず<br>チーズ         | にんにく なす トマト<br>たまねぎ にんじん              | 塩 こしょう ワイン<br>ケチャップ ソース<br>カレー粉         |     |      |      |     |                                                                              |
|    |   | コロコロやさいのたまごスープ    | あぶら じゃがいも<br>パンこ                   | とりにく たまご<br>チーズ         | キャベツ にんじん<br>たまねぎ パセリ                 | 塩 こしょう 洋風だし<br>ワイン                      |     |      |      |     |                                                                              |
|    |   | あまなつ              |                                    |                         | あまなつ                                  |                                         |     |      |      |     |                                                                              |
| 23 | 金 | ナン                | こむぎこ さとう<br>あぶら                    |                         |                                       | しお イースト                                 | 669 | 27.3 | 18.2 | 2.2 | こまつなはカルシウムや鉄分、ビタミンCなどを多く含んでいます。特にカルシウムはほうれん草の3倍もあります！カルシウムは骨や歯にとっても大切な栄養素です。 |
|    |   | にんじんたっぷりキーマカレー    | あぶら こむぎこ<br>バター                    | ぶたにく とりにく<br>ひよこまめ チーズ  | しょうが にんにく<br>たまねぎ ビーマン                | ワイン ソース 塩<br>ケチャップ 洋風だし<br>カレー粉         |     |      |      |     |                                                                              |
|    |   | こまつなのごまマリネ        | さとう ごま あぶら                         | ひじき                     | こまつな にんじん<br>とうもろこし                   | 酢 塩 しょうゆ<br>こしょう                        |     |      |      |     |                                                                              |
|    |   | バナナ               |                                    |                         | バナナ                                   |                                         |     |      |      |     |                                                                              |
| 26 | 月 | ごはん               | こめ                                 |                         |                                       |                                         | 598 | 26.0 | 17.5 | 2.3 | 私たちの住む千葉県ではトマトの栽培(さいばい)がとても盛んで、おもに白子町や一宮町などで育てられています。千葉県で育てられるトマトは5月が旬です。    |
|    |   | ぶたにくのカルビいため       | さとう ごまあぶら<br>ごま                    | ぶたにく                    | たまねぎ にんにく しょうが                        | コチジャン しょうゆ<br>酒 みりん                     |     |      |      |     |                                                                              |
|    |   | トマトとレタスのスープ       | じゃがいも<br>かたくりこ                     | ベーコン                    | たまねぎ トマト レタス                          | 洋風だし 塩 酒<br>こしょう                        |     |      |      |     |                                                                              |
|    |   | わかめのさっぱりあえ        | ごまあぶら ごま                           | わかめ                     | きゅうり もやし<br>とうもろこし しょうが               | しょうゆ                                    |     |      |      |     |                                                                              |
|    |   | バナナ               |                                    |                         | バナナ                                   |                                         |     |      |      |     |                                                                              |
| 27 | 火 | こくとうパン            | パン こくとう                            |                         |                                       |                                         | 650 | 27.2 | 22.2 | 2.7 | 今日をよく噛むことを意識して給食を食べてみましょう。よく噛むことで、唾液(だえき)がたくさん出て、食べたものを消化するのを助けてくれます。        |
|    |   | さつまいもいりこめシチュー     | バター さつまいも<br>こめこ                   | とりにく きゅうにゅう<br>しろいんげんまめ | たまねぎ にんじん<br>ほうれんそう                   | 塩 こしょう ワイン<br>洋風だし                      |     |      |      |     |                                                                              |
|    |   | アーモンドあえ           | アーモンド さとう                          |                         | キャベツ もやし にんじん                         | しょうゆ みりん                                |     |      |      |     |                                                                              |
|    |   | スパイシーピーンズ         | かたくりこ あぶら                          | だいず にぼし                 |                                       | 塩 カレー粉<br>ガーリックパウダー<br>チリパウダー           |     |      |      |     |                                                                              |
|    |   | りんご               |                                    |                         | りんご                                   |                                         |     |      |      |     |                                                                              |
| 28 | 水 | やきにくチャーハン         | こめ あぶら さとう<br>ごま                   | ぶたにく かまぼこ               | にんじん にんにく しょうが<br>えだまめ ねぎ             | 酒 しょうゆ 塩<br>オイスターソース<br>こしょう            | 615 | 27.7 | 20.9 | 2.2 | 今日はピンク色のシロップのボンチです。ピンク色の正体は赤ワインです。レモン汁が入っているので、甘すぎずさっぱりしています。                |
|    |   | ツナとコーンのたまごやき      |                                    | ツナフレーク たまご<br>チーズ       | とうもろこし                                | 塩 こしょう                                  |     |      |      |     |                                                                              |
|    |   | はるキャベツのソテー        | バター                                | ベーコン                    | ブロッコリー キャベツ                           | 塩 こしょう<br>洋風だし                          |     |      |      |     |                                                                              |
|    |   | フルーツあんじんポンチ       | さとう                                |                         | パインアップル みかん<br>もも レモンじる               | ぶどうゼリー<br>あんじんにん ワイン                    |     |      |      |     |                                                                              |
| 29 | 木 | ココアあげパン           | パン さとう あぶら                         |                         |                                       | ココア                                     | 598 | 22.6 | 22.0 | 2.4 | 今日は人気のココアあげパンです。コッペパンを給食室の大きな釜で油で揚げて、ココアと砂糖をまがして作っています。                      |
|    |   | チリコンカン            | オリーブオイル<br>じゃがいも                   | ぶたにく だいず<br>チーズ         | にんにく たまねぎ しょうが<br>にんじん トマト とうもろこし     | ケチャップ ソース<br>パプリカ・チリパウダー<br>塩 こしょう 洋風だし |     |      |      |     |                                                                              |
|    |   | わかめのちゅうかなムル       | ごま ごまあぶら<br>さとう                    | わかめ                     | えのきたけ はくさい にんにく<br>こまつな にんじん もやし      | しょうゆ 中華だし                               |     |      |      |     |                                                                              |
|    |   | きよみオレンジ           |                                    |                         | きよみオレンジ                               |                                         |     |      |      |     |                                                                              |
| 30 | 金 | ごはん               | こめ                                 |                         |                                       |                                         | 612 | 26.5 | 17.3 | 2.4 | みなさん、朝ご飯は食べていますか？朝ご飯を食べると体温が上がって集中力がアップしたり、おなかの調子がよくなったりします。しっかり食べて登校しましょう。  |
|    |   | たらのうめマヨやき         | ごま                                 | たら                      | うめペースト                                | マヨネーズ みりん                               |     |      |      |     |                                                                              |
|    |   | マロニースープ           | マロニー                               | とうふ なんと                 | ねぎ ほうれんそう<br>えのきたけ                    | しょうゆ 塩<br>こしょう                          |     |      |      |     |                                                                              |
|    |   | じゃがいものきんぴら        | あぶら じゃがいも<br>さとう こんにゃく<br>ごまあぶら ごま | ぶたにく                    | にんじん ビーマン                             | しょうゆ みりん<br>和風だし                        |     |      |      |     |                                                                              |
|    |   | バナナ               |                                    |                         | バナナ                                   |                                         |     |      |      |     |                                                                              |

※物資の都合により献立内容が変更になることがあります。

|          |     |                       |                     |     |
|----------|-----|-----------------------|---------------------|-----|
| 平均栄養量    | 628 | 26.8<br>(17.1%)       | 20.6<br>(29.5%)     | 2.3 |
| 越智小学校基準値 | 674 | 21.9～33.7<br>(13～20%) | 15～22.5<br>(20～30%) | 1.9 |