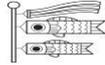


令和7年5月



よていこんだてひょう・きゅうしょくだより



千葉市立高浜海浜小学校

Table with columns: 日曜日, こんだて, 牛乳, 主な材料とはたらき (5月の目標「食べ物のはたらきを知ろう」), 栄養価 (エネルギー, たんぱく質, 脂質, 塩分), こんだての紹介. Rows include items like 黒糖パン, 花魁うどん, シヤリシヤリ抹茶豆, etc.

日曜日	こんだて	牛乳	主な材料とはたらき			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	こんだての紹介	
			き	あか	みどり			
			熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子をととのえる食品			
20	火	○	菜飯	こめ		あおな	602 31.2 17.4 2.8	「あじ」は味がよいからこの名前が付いたとも言われています。塩焼きやあじフライ、干物にしてもおいしくいただけます。今日はゆず果汁を使ったさわやかな味付けです。
			あじのゆず風味焼き	あぶら	あじ	ゆずかじゅう		
			ホイコーロー	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ		
			角チーズ		チーズ	ピーマン たけのこ もやし		
			バナナ			バナナ		
21	水	○	テーブルロール	パン			660 25.4 22.1 2.3	「チリコンカン」はレッドキドニーと呼ばれる赤いんげん豆やひき肉が入った煮込み料理です。「チリ」「チリビーンズ」とも呼ばれ、アメリカなどでよく食べられている料理です。
			チリコンカン	あぶら さとう	ぶたにく いんげんまめ	にんじん たまねぎ ピーマン		
			シナモンポテト	あぶら さとう さつまいも		トマト しめじ さやいんげん		
			塩ゆでそば	そば		そば		
22	木	○	ひじきご飯	こめ もちごめ あぶら	とりにく ひじき あぶらあげ	にんじん えだまめ	612 22.5 21.0 2.9	アスパラガスは、鮮やかな緑色の春野菜です。先の部分はやわらかく、茎は歯ごたえがあります。土をかぶせて太陽の光を当てずに育てたものは、白い色になります。
			ちくわの磯辺揚げ	あぶら こむぎこ	ちくわ あおのり			
			ミルク入りアスパラミソスープ	さつまいも バター	ベーコン スキムミルク	にんじん たまねぎ アスパラガス		
			美生柑			みしょうかん		
23	金	○	のりごはん	ごはん	のり		627 26.6 20.9 2.2	運動会応援給食です！にんにくで下味をつけた鶏のスタミナ焼きや、体の調子を整える野菜がたっぷりのそばろ煮です。しっかり食べて運動会に全力を出しましょう。
			鶏肉のスタミナ焼き	さとう	とりにく	にんにく しょうが		
			乱切り野菜のそばろ煮	あぶら さとう	とりにく なまあげ	にんじん たまねぎ いら ねぎ		
				でんぷん		だいこん たけのこ えだまめ		
						バナナ		
27	火	○	ひじきご飯	こめ むぎ			597 24.8 14.2 2.0	にんじんドライカレーにはみじん切りにしたにんじん、たまねぎ、豚肉などが入ります。仕上げにえだまめを加えるので、色鮮やかな仕上がりになります。
			にんじんドライカレー	あぶら さとう	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ えだまめ		
			ワンタンスープ	こむぎこ あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ ほうさい いら もやし たけのこ きくらげ		
			ヨーグルト		ヨーグルト			
28	水	○	ひじきご飯	こめ むぎ			617 27.6 18.5 2.4	おやこどん とりにく たまご つか な 親子丼は鶏肉と卵を使うことから、その名がついています。鶏肉や玉ねぎなどの具を甘辛く煮て、卵でとじてふわふわに仕上げます。
			親子丼の具	あぶら さとう	とりにく たまご	にんじん たまねぎ しいたけ		
			根菜のごま汁	すりごま	とりにく とうふ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ		
				さつまいも	あぶらあげ	れんこん		
						あまなつ		
29	木	○	セサミトースト	パン さとう マーガリン おりごま			640 23.2 25.8 2.6	セサミとは「ごま」のことです。ねりごまとすりごまにマーガリンとさとうを混ぜたものを食パンにぬって焼きます。こんがり焼けたら出来上がりです。
			パスタ入りトマトスープ	マカロニ じゃがいも	とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ いんげん		
			大豆ときくらげのごましょうゆ和え	さとう ごま	だいず	にんじん きくらげ こまつな もやし		
			オレンジ			オレンジ		
30	金	○	ごはん	こめ			655 25.4 21.4 2.2	ししゃもや小あじなどの頭からしっぽまで、丸ごと食べられる小魚には、骨や歯を強くするカルシウムが多く含まれています。積極的にとってほしい食品です。
			ししゃものごまフライ	あぶら パンこ ごま	ししゃも			
			切干大根の煮物	あぶら さとう	とりにく さつまいも	にんじん きりぼしだいこん しいたけ もやし		
			甘酒みそ汁	さつまいも こんにゃく	とりにく なまあげ	にんじん だいこん こまつな ねぎ		
			セミノール			セミノール		

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

給食に使用した主な食材の産地

4月10日～4月24日

種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉県	さつまいも	千葉県	キャベツ	愛知県
豚肉	千葉県・秋田県	だいこん	千葉県	ながねぎ	千葉県
鶏肉	岩手県・宮崎県	たまねぎ	北海道	パセリ	千葉県
米	千葉県	こまつな	千葉県	マッシュルーム	千葉県
パン(小麦)	北海道・千葉県	ほうれんそう	千葉県	えのきたけ	新潟県
じゃがいも	鹿児島県	にんじん	徳島県	きよみオレンジ	和歌山県・愛媛県

正しい食べ方を知ろう

楽しく食事をするには、正しい食べ方を知ることが大切です。以下の点に気を付けて食事をしましょう。

よい姿勢で食べよう



消化がよくなるよ！

主食とおかずは交互に食べよう



どちらも同時に食べ終わり、バランスよく栄養をとることができるよ！

よくかんで食べよう



よくかむと
いいこと
たくさん！

健康な歯・脳の活動・肥満予防