



5月の予定献立表

令和8年度
井野中学校

日 付	献 立 名	主 な 材 料						Ikgk*-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		血や肉 になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 乳製品 海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂類・脂肪の 多い食品	
1 (金)	牛乳 ご飯 松風焼き おかかサラダ 新玉ねぎの味噌汁 ぶどうのゼリー	鶏肉 たまご とうふ 油揚げ かつおぶし みそ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ しょうが	米 パン粉 三温糖 でんぷん	油 白いりごま	735 30.3 19.4 2.8
7 (木)	牛乳 からっにご飯 切干大根と野菜のナムル 五目春雨スープ ひとくちマンゴーゼリー	鶏肉 豚肉 なると	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜	たけのこ 白菜 切干大根 しょうが にんにく きくらげ 長ねぎ	米 でんぷん 春雨 三温糖	油 白いりごま ごま油	726 25.7 24.8 2.8
8 (金)	ご飯 ドライカレー 牛乳 アメリカンサラダ フルーツ白玉ポンチ	豚肉 牛肉 大豆 豚レバー	牛乳 (バター)	ピーマン トマト	コーン 玉ねぎ きゅうり キャベツ セロリ みかん パイン 黄桃 バナナ	米 白玉 砂糖 サイダー シュウマイの皮	油 バター	837 26 20.7 1.2
11 (月)	ご飯 牛乳 コーンフレークチキン こんぶサラダ 生揚げの中華煮	鶏肉 豚肉 無添加ハム 生揚げ みそ かつお節	牛乳 こんぶ	人参 小松菜	きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ 木耳 たけのこ 干し椎茸 しょうが にんにく	米 コーンフレーク でんぷん きび砂糖	ノンエッグマヨ オリーブ油 ごま油	805 37.1 28.5 2.8
12 (火)	牛乳 えびピラフ グリルサラダ トマトクラムチャウダー チョコババロア	エビ あさり 無添加ベーコン 鶏肉	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン パセリ バジル トマト	玉ねぎ ズッキーニ セロリ にんにく	米 じゃが芋 三温糖 マカロニ	油 オリーブ油	761 29.6 24.6 2.8
13 (水)	牛乳 麦ご飯 鮭の香味焼き カレー金平 湯葉入りすまし汁 黒ごまきな粉だんご	鮭 なると 豚肉 湯葉 きなこ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 いんげん	長ねぎ しょうが にんにく ごぼう しめじ	米 麦 白玉 黒砂糖 砂糖	油 黒すりごま	801 34 23.7 2.9
14 (木)	五目あんかけ焼きそば 牛乳 青のりポテトビーンズ ヨーグルト	豚肉 あさり なると 大豆	牛乳 煮干し ヨーグルト 青のり	人参 青梗菜	玉ねぎ しいたけ 白菜 木耳 しょうが	中華麺 じゃが芋 でんぷん	油 ごま油	746 34.2 28.4 2.9
15 (金)	牛乳 ご飯 春巻き キムチ納豆あえ じゃがいものそぼろ煮	春巻き(豚肉) 鶏肉 納豆 かつお節	牛乳	人参 小松菜 さやえんどう	玉ねぎ 切干大根 白菜キムチ しょうが	米 じゃが芋 三温糖 でんぷん	油	843 26.2 28.3 2.2
18 (月)	牛乳 ご飯 納豆 すきやき煮 シャキッと和え	豚肉 お麩 納豆 とうふ ツナ	牛乳	人参 ほうれん草	しいたけ 白菜 キャベツ 長ねぎ 切干大根	米 きび砂糖	油 白いりごま	819 30.9 32.2 2
19 (火)	牛乳 ご飯 アジのピリ辛焼き 元気のでるサラダ ジュリエンスープ♥朝ベジ♥ みかんゼリー	アジ 豚肉 無添加ベーコン	牛乳	人参 パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリ にんにく しょうが	米 三温糖	ごま油 油	728 32 21.4 3.3
20 (水)	牛乳 チャーハン 水餃子入りキムチスープ 新じゃがチップス	チャーシュー なると 豚肉 水餃子	牛乳 青のり	人参	もやし 干し椎茸 ズッキーニ 長ねぎ 白菜キムチ コーン グリーンピース	米 麦 じゃが芋 餃子皮	油 ごま油	710 23.5 26.8 2.6
21 (木)	ポークカレーライス 牛乳 ひじきのマリネ 牛乳かんフルーツソース	豚肉 無添加ハム	牛乳 ひじき 粉寒天	人参 トマト	玉ねぎ きゅうり 大根 しょうが にんにく りんごソース マンゴーソース	米 じゃが芋 砂糖	油 オリーブ油	837 27.9 27.2 3
22 (金)	ご飯 牛乳 サバの味噌漬焼き 磯和え 高野豆腐の揚げ煮	サバ 凍り豆腐 鶏肉 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 小松菜 人参 いんげん	えのきだけ 大根 干し椎茸	米 きび砂糖 でんぷん	油	839 33.1 34.2 2.5
25 (月)	牛乳 ツナマヨコーントースト♥朝ベジ♥ 鶏肉のトマト煮 和風サラダ	ツナ 鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ チーズ	ピーマン パセリ トマト 小松菜	玉ねぎ コーン セロリ にんにく きゅうり	食パン きび砂糖 じゃが芋	油 ごま油 ノンエッグマヨ	754 33.1 30.2 3.9
26 (火)	ガーリックライス 牛乳 レバーとポテトのカレー揚げ 冬瓜と鶏団子のスープ チーズ	無添加ベーコン 豚レバー 鶏肉	牛乳 チーズ	小松菜 パセリ 人参	キャベツ 干し椎茸 にんにく コーン しょうが マッシュルーム	米 麦 じゃが芋 三温糖	油	745 31.2 23.2 2.9
27 (水)	3-1 (旧2-1) の生徒が考えた献立「体育祭献立」 牛乳 ご飯 味噌だれカツ 納豆和え 沢煮椀 小魚パリッシュ	豚肉 みそ 八丁みそ かつお節	牛乳 小魚いわし	ほうれん草 葉ねぎ 人参	大根 干し椎茸 しょうが 長ねぎ	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 三温糖	油	736 34.4 19.4 2.5
28 (木)	牛乳 豚キムチ丼 わかめスープ ナタデココフルーツ	豚肉 鶏肉 とうふ なると	牛乳 わかめ	人参 にら	長ねぎ キャベツ 白菜キムチ にんにく えのきだけ パイン みかん ナタデココ	米 麦	ごま油	809 27.7 28.6 2.4
29 (金)	牛乳 ご飯 かつおの新玉ねぎソース 梅おかかサラダ 焼豆腐の煮物 果汁グミ	かつお 豚肉 焼き豆腐	牛乳	人参 アスパラガス	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく 梅干し	米 米粉 でんぷん きび砂糖 しらたき	ごま油 油	875 41.5 28 3
※材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。				学校給食 摂取基準	エネルギー830kcal	たんぱく質27～41.5g	脂質18.4～27.7g	食塩相当量2.5g
				今月の平均	784kcal	31.0g	26.1g	2.7g

「第3子以降学校給食費補助金」のご案内

扶養する子が3人以上いる世帯のうち、第3子以降の子が佐倉市立中学校に在籍している場合の学校給食費相当額を市が補助します。
補助金を受けるためには、**毎年、申請が必要**になりますので、忘れずに申請してください。
申請のご案内については、6月以降を予定しております。
【問】佐倉市教育委員会指導課 電話484-6193

毎年申請が
必要です！



【今月の飲み物紹介】

八十八夜に、茶畑で摘み取った新芽を、蒸した後にもみ、乾燥させるなどのたくさん手間をかけて、ようやく完成した新茶。新茶は縁起が良いだけでなく、若葉のさわやかな香りがして、苦味が少ない特長がある。

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



食事

朝・昼・夕の3食を
決まった時間に
食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを
心がけましょう。

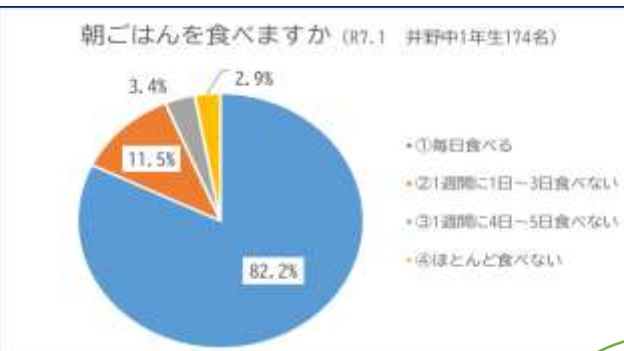
朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動

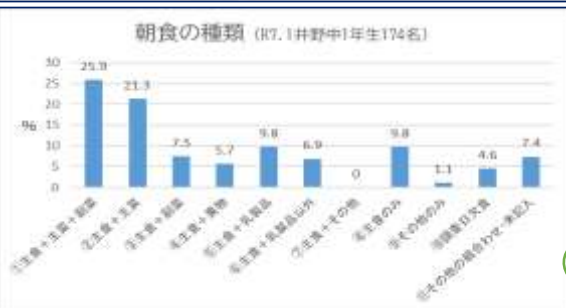
日中は元気に体を
動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。

今年の1月、1年生174名（現2年生）に朝ごはんに関するアンケートを実施しました。82.2%の人は毎日朝ご飯を食べていますが、残る17.8%の人は食べない日があると答えていました。
また、佐倉市の中学校11校の中では、3番目に朝ごはんの喫食率が低い結果でした。



◎先生たちに質問してみました。
『明日、朝ごはんには何か一品だけ食べるとしたら、何を食べますか？』



ベーコンエッグのセトースト（S.A先生）

寿司！（S.Y先生）

フォー（S.K先生）

焼き鮭おにぎり（K.K先生）

フルーツヨーグルト（I.M先生）

ゆでたまご（M.S先生）

…うーん焼き鮭（M.S先生）

朝ごはんを食べると「頭と体のスイッチ」が入ります。さらに、脳にエネルギー（ブドウ糖）が届き、集中力や記憶力がアップします。朝ごはんを食べていない人は、先生たちの意見も参考に、まずは「何か一品」を用意してみませんか。



新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。立春（2月4日ごろ）から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づくと八十八夜」という茶摘みの歌が知られていますが、新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするといふ言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？



お茶に含まれる成分と健康効果

カテキン類

★抗酸化作用
★抗菌作用
★口臭・虫歯予防

テアニン

★リラックス効果

ビタミンC

★抗酸化作用
★癌予防
★肌を健康に保つ

フッ素

★虫歯予防

カフェイン

★疲労回復
★眼精を覚ます

今月の地場産物

◆小竹地区 結び合い農園（丹上さん）キャベツ、長ねぎ

◆ちばみらい農協 米（佐倉市産）、もち米、米粉、きゅうり、ズッキーニ、大根、人参、葉ねぎ、きくらげ

はちじゅうはちや 八十八夜



今年の八十八夜は5月2日です。
新茶を味わいましょう。

給食レシピで朝ベジ♪

ジュリエヌスープ

<材料4人分>	
ベーコン（せん切り）	1パック
にんじん（せん切り）	1/3本
玉ねぎ（薄くスライス）	1/2玉
セロリ（薄切り）	1/5本
キャベツ（細切り）	4枚
乾燥パセリ	少々
粉末コンソメ	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
A 塩	小さじ1/4
白こしょう	少々
白ワイン	少々
水	400ml

野菜が細切り（ジュリエヌ）だから、火の通りが早い！

<作り方>
①水にベーコン、にんじん、玉ねぎ、セロリ、キャベツを入れて煮る。
②野菜がやわらかくなってきたら、Aの調味料を入れて味をととのえる。
③仕上げにパセリを散らす。
＊水を減らしてトマト缶を使うと、さらに朝ベジできます。

ジュリエヌとは？
フランス語で「細切切」を意味します。女性の髪の毛のように細く切るのがポイントです。

給食室から～失敗も必要…

失敗をしたことはありますか。給食でわたしが今までしてしまった失敗は、手作りゼリーが固まらなかったことや、スプーンのささらないほどかたい寒天ゼリーを作ってしまったこと、主食のパンを頼み忘れてしまったこと、などたくさんあります。失敗してしまった時は、児童のみなさんや調理員さんに一生懸命にあやまって回りました。もちろん落ち込みました。でも、そんな失敗をたくさん経験したことで、何か失敗しても心がポキンと折れるようなことはなくなったように思います。少しの失敗は必要なのかもしれませんね。

ところで、先ほど調理員さんから「明日のチンジャオロースー用のタケノコが、千切りではないもので届きました」と連絡がありました。明日は7kgのタケノコを手切りで千切りにします。調理員のみなさん、本当にすみません!!

