



5月の予定献立表



令和7年度
井野中学校

日付	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal)	脂質 (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 肉・魚・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 乳製品 海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・脂肪の 多い食品		
1 (木)	麦ご飯 牛乳 鯉の漁師揚げ 磯和え 若竹味噌汁 静岡県産お茶プリン	かつお 油揚げ みそ 豆乳	牛乳 のり わかめ	ほうれん草 葉ねぎ 人参	たけのこ えのきだけ	米 麦 じゃが芋 三温糖	油	769 28.5	19.6 2.16
2 (金)	ご飯 牛乳 コーンフレークチキン 昆布サラダ 生揚げの中華煮 黒ごまきな粉団子	鶏肉 豚肉 無添加ハム 生揚げ かつお節 みそ きなこ	牛乳 こんぶ	人参 小松菜	きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 キクラゲ 生姜 にんにく	米 白玉団子 コーンフレーク 砂糖 黒砂糖	オリーブ油 ノンエッグマヨ 黒すりごま ごま油	890 39.0	31.2 2.87
7 (水)	ガーリックライス 牛乳 レバーとポテトのレモンソース グリーンサラダ アセロラゼリー	豚レバー 牛ひき肉 ツナ	牛乳	パセリ ブロッコリー	にんにく 生姜 コーン レモン きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ マッシュルーム	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 白いりごま 三温糖	733 24.7	19.5 2.25
8 (木)	朝ベジ 朝ベジサンド 牛乳 ミネストローネ かぼちゃとさつま芋サラダ 人参ゼリー	無添加ハム 鶏肉 無添加ベーコン レンズ豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	トマト かぼちゃ 人参 パセリ	レタス 玉ねぎ セロリ キャベツ レーズン	食パン じゃが芋 さつま芋 砂糖	油 ノンエッグマヨ 生クリーム	733 27.6	26.7 2.92
9 (金)	3-5生徒が考えた献立「京都・奈良献立」 ご飯 鮭の西京焼き ひじきのマリネ 湯葉入りすまし汁 おはぎ 牛乳	鮭 湯葉 無添加ハム 白みそ なると	牛乳 わかめ ひじき	人参 小松菜	きゅうり 大根 しめじ	米 おはぎ 三温糖	オリーブ油	731 33.4	16.2 3.05
12 (月)	豚キムチ丼 牛乳 わかめスープ ナタデココフルーツ	豚肉 鶏肉 豆腐 なると	牛乳 わかめ	人参 にら	長ねぎ キャベツ えのきだけ にんにく 生姜 白菜キムチ みかん 黄桃	米 麦 (ナタデココ)	ごま油	814 27.7	28.6 2.41
13 (火)	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 青のり 煮干し ヨーグルト	人参 ちんげんさい	玉ねぎ しいたけ にんにく 生姜 たけのこ 白菜	中華麺 でんぱん じゃが芋	油 ごま油	746 34.2	28.4 2.92
15 (木)	ハヤシライス 牛乳 キャロットサラダ カフェオレプリン	豚肉 ツナ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく 生姜 りんご きゅうり セロリ	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 生クリーム	858 25.2	30.2 2.30
16 (金)	【郷土料理を知ろう 群馬県】 麦ご飯 牛乳 豚肉の塩麹焼き 上州さんびら こしね汁	豚肉 さつま揚げ 油揚げ とうふ みそ	牛乳	人参 葉ねぎ	ごぼう 干し椎茸 大根 長ねぎ	米 里芋 砂糖 こんにゃく	白いりごま ごま油	814 32.4	31.1 2.35
19 (月)	鶏そぼろご飯 牛乳 もうか鮫の南蛮漬け おかか和え 道産子汁	鶏肉 豚肉 もうかざめ かつお節 みそ	牛乳 わかめ	人参 にら ほうれん草 枝豆	生姜 にんにく 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ コーン	米 麦 じゃが芋 三温糖	油 ごま油	848 41.4	24.6 3.04
20 (火)	きなこ揚げパン 牛乳 チリコンカン シャキッと和え カットバナナ	大豆 豚肉 無添加ベーコン ツナ きなこ 豚レバー	牛乳	人参 ほうれん草 トマト	玉ねぎ マッシュルーム コーン 白菜 切干大根 パナナ	コッパパン きび砂糖	油 ごま油 白いりごま	823 35.6	32.0 2.35
21 (水)	ポークカレーライス 牛乳 ひじきのマリネ お菓子な目玉焼き	豚肉 無添加ハム	牛乳 ひじき	人参 トマト	玉ねぎ りんご きゅうり 大根 黄桃 にんにく 生姜	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 オリーブ油	900 26.6	27.3 2.96
22 (木)	ご飯 牛乳 春巻 キムチ納豆和え じゃが芋のそぼろ煮	納豆 豚肉 かつお節	牛乳 青のり	人参 小松菜 枝豆	切干大根 白菜キムチ 玉ねぎ 干し椎茸	米 春巻き皮 じゃが芋 きび砂糖	油	853 25.4	30.2 1.96
23 (金)	チンジャオロースー 牛乳 じゃがいものフレンチサラダ お麩ラスク	豚肉 無添加ハム 麩	牛乳	青ピーマン 赤ピーマン	たけのこ しいたけ にんにく 生姜 きゅうり キャベツ	米 じゃが芋 澱粉 はちみつ グラニュー糖	油 ごま油 バター	805 28.6	26.5 2.14

【5月の定期集金引き落とし日は26日です】

- ・全学年20,000円+手数料110円の引き落としです。
- ・今月は再引き落としがありません。必ず前日までに口座の残高確認をお願いします!!!
- ・今後の引き落とし金額については、各学年より4/23に配布された「定期集金のお知らせ」をご確認ください。



26 (月)	ご飯 牛乳 ハンバーグ ひじきとチーズのサラダ えのきだけの味噌汁	牛肉 豚肉 とうふ 油揚げ 無添加ハム みそ	牛乳 ひじき チーズ	小松菜 人参	玉ねぎ きゅうり セロリ えのきだけ	米 パン粉 三温糖	油	785 35.4	24.4 3.00
27 (火)	麦ご飯 牛乳 納豆 すき焼き煮 こぎつねサラダ	納豆 牛肉 豚肉 油揚げ とうふ	牛乳	人参	長ねぎ 白菜 しめじ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	米 麦 きび砂糖 しらたき	油 オリーブ油	776 29.1	27.8 1.81
28 (水)	麦ご飯 牛乳 みそだれヒレカツ おかかサラダ 沢煮椀 ベビーチーズ	豚ヒレ肉 かつお節 豚肉 みそ	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	キャベツ 生姜 大根 長ねぎ 干し椎茸	米 麦 じゃが芋 小麦粉 パン粉 三温糖	油 白いりごま	756 33.4	19.9 2.68
29 (木)	【体育祭】 ビビンバ 牛乳 ワンタンスープ 冷たいアップルコンポート	牛肉 豚肉 たまご みそ なると	牛乳 わかめ	人参 ちんげんさい ほうれん草	もやし 玉ねぎ にんにく 生姜 りんご	米 わんたん きび砂糖	油 ごま油 白いりごま	768 31.3	21.5 2.47
30 (金)	ご飯 ドライカレー 牛乳 (ミルク) ひじきと春雨のサラダ マスカットゼリー	豚肉 牛肉 大豆 無添加ハム	牛乳 ひじき	青ピーマン 人参 トマト	コーン 玉ねぎ きゅうり キャベツ にんにく	米 春雨 三温糖	ごま油 白いりごま バター	794 26.6	19.6 1.95

※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。

「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小・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。

申請書等は6月以降に配布予定です。

【問い合わせ】佐倉市教育委員会指導課 電話484-6193



	当月平均	所要栄養素基準	充足率
熱量	799	830	96%
たんぱく質	30.8	34.2	
脂質	25.4	23	
食塩相当量	2.5	2.5	100%

今月の地場産物

- ◆小竹地区 結び合い農園(丹上さん) さつまいも、キャベツ
- ◆ちばみらい農協 米(佐倉市産)、葉ねぎ、きゅうり、大根
人参、きくらげ
- ◆佐倉きのこ園 しいたけ



一日の元気の秘訣は「朝ごはん」から

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



【登場人物紹介】

3兄弟の末っ子、そらまめくん。さやの中では朱柄(しゅへい)と呼ぶ管から栄養をもらって、ゆっくり大きくなったよ。春の暖かな日の光に照らされて、さやの中の寝心地は最高!

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを!



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



給食レシピで朝ベジ♪

朝ベジサンド



朝ベジとは、朝ごはんにベジタブル(野菜)を食べようという取組です。

<材料4人分>

- 食パン 4枚
- ハム 4枚
- レタス(小さくちぎる) 2枚
- スライスチーズ 4枚
- アルミホイル(30cm幅) 4枚

<作り方>

- ①切ったアルミホイルに食パンを置き、ハム、チーズ、レタスをのせて半分に折りながら包む。
- ②トースターに並べ、温まるまで焼く。(5分程度)

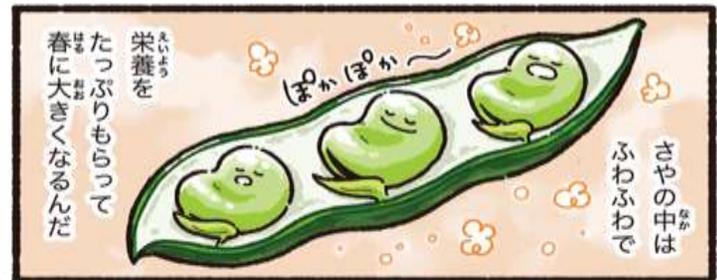


*食材のアレンジ無限大! 生のまま食べられる食材を使うと安心です。

昨年度の5月にも登場したホットロールサンドです。レタスがシャキシャキして、とっても美味しいと評判でした。レタス以外に、春キャベツの細切りや新玉ねぎの薄切りでもおいしくできます。ハムは丸のままチーズはスライスでもいいですが、細かいハムとチーズだと、どこを食べても幸せです。



はる 春に美味しいお豆 まめ



はる 春には美味しいお豆が たくさんとれます。旬の味を楽しみましょう。

~給食室から~

先月に引き続き、3年生が昨年度家庭科で考えた献立の登場で、ラストを飾るのは5組です。テーマは「京都・奈良」設定理由は、三年生は修学旅行で京都・奈良に行くので、1、2年生にも気分を味わってもらいたいとのことです。『鮭の西京みそ焼き、ひじきのマリネ、ゆばのすまし汁、いもぼた』というメニューはまさに京都・奈良ですね。「いもぼた」は奈良県の郷土料理で、里芋の入ったぼた餅です。もち米が貴重だったことから、うるち米に里芋を加え、里芋の粘りでもち米から作ったようなぼた餅にしています。(給食ではもち米のぼた餅になります)

さて、今年度も1か月が過ぎました。「元気になるサラダ」を出した日、1年生の教室で「井野小さんから教わった元気になるサラダですよー。」と声をかけたところ、「やったー!!井野小の給食は佐倉市で一番美味しいんだよ!!」と、ある男子生徒が言い、それを聞いた隣の男子生徒が「いやいや佐倉市で一番おいしいのは青菅小だよ!」と返していました。その後二人は「井野小だ」「青菅小だ」と仲良く言い合っていました。(小竹小出身の生徒が近くにいるらきと「小竹小だよ」と言ったと思います。)自分の出身小学校の給食が一番美味しい!!と自信を持って言えるのは、佐倉市の学校給食が自校給食で、各校に一人の栄養教諭・栄養職員が配置され、調理員さんたちと協力しながら、食材や調理にこだわりを持って給食を作っているからこそですね。実は、今年の1年生の食欲には驚かされています。特にご飯(米)をよく食べます。様子を見てご飯の量の調節をしていますが、予想を上回る食欲でなんと頼もしい1年生です。

井野中では今年も、1年生の「小学校の思い出給食」を実施する予定です。各校自慢の美味しいメニューをぜひ紹介してくださいね!

春の食べもの・ことわざクイズ

○に春の食べものを書いて、ことわざを完成させよう!
下の絵と○の数、【 】がヒントです。

Q1 花より○○○
【花見よりも○○○の方がありがたいという意味で、見た目よりも実際に役に立つものの方が良いことのとえ。

Q2 雨後の○○○○
【雨の後に○○○○が一斉に生えてくる様子から、同じようなことが次々に起こることのとえ。

Q3 ○○も一人はうまからず
【○○のようなごちそうでも、一人で食べたのではおいしくない、みんなと一緒に食べてこそおいしい、という意味。

Q4 花見過ぎたら○○○食うな
【花見の時期を過ぎると味も落ちるし、傷みやすぐ食中毒を起こす危険があるから食べないように、という意味。

Q5 棚から○○○○
【棚から○○○○が落ちてくるように、思いがけず幸せなことが起こることのとえ。

ヒント

（餅花）ふりかけ＝10 （餅）いり＝10 （餅）2のり＝20 （土団）2つ＝10