



# 5月のよていこんだてひょう



令和8年度

※材料入荷などの都合により、予定献立を変更することがあります。ご了承ください。

佐倉市立印南小学校

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て		お も な ぎ い り ょう			え い よ う か	
		し ゅ し ょ く	お か ず ・ デ ザ ー ト	か ら だ を つ く る (あ か)	か ら だ の ち ょ う し を と と の え る (み ど り)	ね つ や ち か ら の も と に な る (き い ろ)	エ ネ ル ギ ー (kcal)	し つ (g)
1	金	5日は端午の節句 たけのこ ごはん	カツオのさらさあげ すましじる こどものひゼリー	あぶらあげ とりにく とうふ ぎゅうにゅう かつお かまぼこ	たけのこ にんじん しいたけ しょうが こまつな えのきだけ	こめ かたくりこ ゼリー さとう あぶら	563	15.2
7	木	1年生がさやだし ごはん	あつあげとだいこんのもの ごまジャコあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく ちりめんじゃこ ヨーグルト	しょうが だいこん にんじん にんにく きくらげ こまつな キャベツ セロリ きゅうり	こめ あぶら ごまあぶら さとう ふ かたくりこ	605	21.4
8	金	ピース ごはん	さばのごまみそやき さつまじる ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく あぶらあげ	グリーンピース だいこん にんじん ごぼう こまつな	こめ ごま さとう さつまいも	657	25.2
11	月	とりニラどん	ちゃんぽんスープ おふラスク	とりにく なまあげ ぎゅうにゅう なると ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさい きくらげ たけのこ たらねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ふ	658	22.0
12	火	テーブル ロール (いちごジャム)	ポークビーンズ フレンチサラダ メロンゼリー	ぎゅうにゅう だいたく ぶたにく ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも ジャム あぶら さとう ゼリー	653	21.3
13	水	ドライカレー	マセドアンサラダ かわちぼんかん(かんきつうい)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたく ハム チーズ	たまねぎ にんじん しょうが ピーマン しょうが にんにく コーン トマト きゅうり かわちぼんかん	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ あぶら	719	24.6
14	木	ごはん	とうふのナゲット ハムとキャベツのマリネ やさいスープ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ハム ぶたにく	ながねぎ しょうが キャベツ たまねぎ きゅうり はくさい ズッキーニ にんじん こまつな	こめ かたくりこ さとう あぶら	592	21.3
15	金	ごはん	みそだれやきにく コールスローサラダ けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム とうふ	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり だいこん ごぼう しいたけ こまつな ねぎ	こめ ごま さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら こんにやく さといも	582	20.8
18	月	さけなめし	にくじゃが ほうれんそうのわふうサラダ ぞらまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	にんじん いんげん たまねぎ しいたけ ほうれんそう えのきだけ ぞらまめ	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう	585	16.5
19	火	毎月19日は食育の日 ごはん	まつかぜやき おおかサラダ じゃがいものみそしる しらぬい(かんきつうい)	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ とうにゅう かつおぶし	しょうが ながねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ きぬさや しらぬい	こめ パンこ さとう あぶら ごま じゃがいも	609	18.5
20	水	キャベツと ベーコンの スパゲティ	ツナマヨあえ ココアチョコむしパン	ベーコン ぎゅうにゅう ツナ とうにゅう	キャベツ ピーマン ほうれんそう にんにく こまつな にんじん もやし	スパゲティ あぶら ノンエッグマヨネーズ あぶら こむぎこ チョコレート ココア	523	22.2
21	木	ごはん	とりにくのママレードやき さんしょくソテー とうふとなめこのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	しょうが ほうれんそう コーン にんじん なめこ えのきたけ ながねぎ	こめ あぶら	513	14.2
22	金	ツナごはん	やさいチップス すきやきふうに	ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ	にんじん ながねぎ はくさい えのきたけ しゅんぎく かぼちゃ れんこん	こめ ごま こんにやく ふ さとう あぶら さつまいも	633	21.8
25	月	ごはん	なまあげのマーボーいため ブロッコリーのちゅうかサラダ ひとくちぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ ハム	しょうが にんにく ながねぎ にんじん しいたけ たら ブロッコリー	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら じゃがいも さとう プリン	632	24.6
26	火	ポーク カレーライス	ツナサラダ アセロラミルクゼリー	ぶたにく しょうゆ ぎゅうにゅう ツナ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり レモン	こめ じゃがいも あぶら さとう ゼリー	669	19.9
27	水	セサミ トースト	ぶたにくのトマトに ひじきのマリネ サワーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ハム チーズ	にんじん たまねぎ にんにく セロリ トマト ブロッコリー きゅうり	パン マーガリン ごまあぶら さとう あぶら ゼリー	661	28.8
28	木	ごはん	しいらのみそチーズやき ぎゅうにくとじゃがいものうまに りんご	ぎゅうにゅう しいら みそ チーズ ぎゅうにく りんご	レモン にんじん きぬさや たまねぎ しいたけ りんご	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こんにやく あぶら さとう	575	15.9
29	金	からあげ ごはん	カレーキンピラ こまつなのみそしる れいとうパイ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	しょうが えだまめ ごぼう れんこん にんじん いんげん こまつな ねぎ えのきたけ パイナップル	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも こんにやく あぶら	599	18.8

学校給食摂取基準 (3, 4年生)	エネルギー	650kcal	1か月平均	612
	たんぱく質	26.8g		26.5
	脂質	18.1g		20.7
	食塩相当量	2.0g		2.1

～今月の地場産～  
 【JA千葉みらい】  
 佐倉市産：米(めしあがれ)、きゅうり(7日～)  
 トマト  
 八街市産：人参(25日～)、四街道市産：きくらげ  
 【たに農園】キャベツ、玉ねぎ、空豆、ズッキーニ  
 【酒々井町 柏木みそ作り会】赤味噌、黒豆味噌



## 端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男の子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、『ちまき』や『かしわもち』を食べたりします。

## ～今月の給食より～

- 1日：端午の節句こんだて**  
5日のこどもの日に向けて給食でも端午の節句のお祝いをします。まっすぐ、すくすくと成長するたけのこを使ったたけのこごはん、こいのぼりの形をしたかまぼこが入ったすまし汁などを提供予定です。
- 8日：ピースごはん**  
1年生がグリーンピースのさやとり体験を行います。グリーンピースはごはんと一緒に炊き込んで「ピースごはん」を給食室で作ります。
- 18日：空豆**  
2年生が空豆のさやとり体験を行います。いつも印南小に美味しい野菜を運んでくれる谷さんがゲストに来てくださる予定です。