

# 令和8年5月 よていこんだてひょう



山武市学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょうとはたらき			えいようか			
				ち・にく・ほねに なるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	ちから・ねつに なるもの	I値* (kcal)	たんぱく しつ (g)	しじつ (g)	えんぶん (g)
1	金	むぎごはん かつおフライ わふうサラダ すきやきに こどものひ3しょくゼリー	○	牛乳 かつお かまぼこ わかめ ぶたにく とうふ	きゅうり キャベツ はくさい しらたき えのき ながねぎ	こめ むぎ パンこ あぶら さとう こま ゼリー	675	26.9	17.4	2.2
7	木	ごはん こいのぼりハンバーグりんごソース アスパラソテー やさいスープ	○	牛乳 とりにく ぶたにく とりにく	たまねぎ にんにく りんご トマト にんじん アスパラガス ブロッコリー キャベツ ほうれんそう	こめ さとう あぶら	606	23.0	18.9	1.6
8	金	ポークカレーライス チキンナゲット じゃこサラダ	○	牛乳 ぶたにく とりにく ちりめんじゃこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし きゅうり こまつな トマト	こめ むぎ じゃがいも あぶら	681	22.0	19.5	2.6
11	月	ごはん ぶたにくみそやき キャベツソテー にらたまじる	○	牛乳 ぶたにく みそ ウィナー たまご かまぼこ とうふ にほしこ	キャベツ たまねぎ エリンギ にんじん にら たけのこ	こめ さとう	658	28.3	23.5	1.8
12	火	むぎごはん いかごまフライ ごしきあえ ちくぜんに	○	牛乳 いか かまぼこ とりにく さつまあげ	ほうれんそう にんじん もやし コーン ごぼう こんにゃく たけのこ さやいんげん しいたけ	こめ むぎ パンこ ごま あぶら さとう さといも	656	26.2	17.4	2.2
13	水	スパゲッティミートソース やさしいんじょう かんでんサラダ	○	牛乳 ぶたにく だいず とうふ いとよりだい かまぼこ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム えだまめ コーン かぼちゃ きゅうり キャベツ	スパゲッティ さとう あぶら	665	28.0	18.0	2.8
14	木	ごはん とりにくあますかけ きりぼしだいこんに なまあげのみそしる まっチャプリン	○	牛乳 とりにく あぶらあげ さつまあげ なまあげ みそ とうにゅう にほしこ	きりぼしだいこん さやいんげん にんじん だいこん こまつな しめじ	こめ さとう でんぶん あぶら	706	24.9	23.0	2.3
15	金	むぎごはん さけキャベツメンチカツ のりあえ にくどうふ	○	牛乳 さけ のり ぶたにく とうふ みそ	キャベツ ほうれんそう もやし にんにく にんじん たまねぎ エリンギ こんにゃく ながねぎ	こめ むぎ さとう あぶら	684	25.1	22.7	2.2
18	月	セルフぶたにくどん いかてりやき ごまマヨあえ	○	牛乳 ぶたにく いか ハム	しょうが しらたき しめじ たまねぎ にんじん ながねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	642	30.2	20.0	2.0
19	火	むぎごはん さわらたつたあげ もやしとあぶらあげのあえもの じゃがいものみそしる ラムネゼリー	○	牛乳 さわら あぶらあげ わかめ みそ にほしこ	もやし ほうれんそう にんじん はくさい ながねぎ	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも ゼリー	646	25.8	17.9	2.4
20	水	こくとうパン チキンレモンバジルやき ツナサラダ ミネストローネ	○	牛乳 とりにく ツナ ウィナー ひよこめ	バジル レモン キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ トマト かぼちゃ	パン あぶら マカロニ	649	27.4	25.3	3.5
21	木	わかめごはん ハムカツ いんげんソテー フルーツポンチ	○	牛乳 わかめ ハム ちくわ	さやいんげん にんじん たまねぎ チンゲンサイ みかん パイン もも りんご	こめ パンこ あぶら ゼリー さとう	678	17.4	15.0	2.2
22	金	むぎごはん えだまめしゅうまい いためナムル はっぼうさい	○	牛乳 たら ぶたにく ベーコン いか かまぼこ	もやし にら にんじん エリンギ えだまめ キャベツ しょうが にんにく たけのこ はくさい たまねぎ しいたけ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん	631	28.1	15.8	2.4
25	月	ごはん とりにくのからあげ ごまあえ キャベツのみそしる	○	牛乳 とりにく わかめ ヨーグルト なまあげ みそ にほしこ	しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん キャベツ だいこん	こめ こめこ でんぶん あぶら さとう ごま	647	27.4	19.1	2.5
26	火	むぎごはん アジてりやき こまつなソテー にくじゃが	○	牛乳 あじ ベーコン ぶたにく	こまつな コーン たまねぎ にんじん こんにゃく しいたけ さやいんげん	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	655	26.4	18.3	1.7
27	水	さんさいうどん チーズちくわいそべあげ コールスロー とうにゅうプリン	○	牛乳 とりにく あぶらあげ にほしこ ちくわ チーズ あおのり ハム とうにゅう	わらび みずな ぜんまい えのき うど なめこ たけのこ にんじん だいこん しめじ たまねぎ きゅうり キャベツ	うどん さとう こむぎこ あぶら	651	27.1	24.4	3.4
28	木	ごはん とうふバーグやさしいあんかけ あおのりポテト わかたけじる ヨーグルト	○	牛乳 とうふ とりにく あおのり わかめ にほしこ ヨーグルト	ピーマン にんじん えのき コーン たけのこ たまねぎ だいこん にんじん ながねぎ	こめ さとう じゃがいも	643	26.9	16.5	2.1
29	金	ハヤシライス スペインふうオムレツ グリーンサラダ	○	牛乳 ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん トマト にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり ほうれんそう ブロッコリー	こめ むぎ あぶら じゃがいも	672	24.4	21.5	2.6

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

## 熱中症に気をつけましょう

新緑の季節。木々は青々と元気いっぱい葉をのびています。大型連休もある5月ですが、今年も気温がぐんぐん上昇し、日中の日差しが厳しくなりそうです。暑さから慣れていないこの時期は、特に熱中症になりやすい時期でもあります。新学期から1ヶ月が経ち、心身に疲れもたまってくる頃です。生活リズムを整え、リフレッシュしてください。こまめな水分補給も忘れずに行ってくださいね。



## 地産地消

こめ 南郷・成東地区 きゅうり: 九十九里町  
にら: 蓮沼地区 もやし: 大網白里市  
山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。

★5月の給食費納入期限は6月1日です。口座振替の方は預金残高をご確認ください。  
★山武市のホームページに、月の献立表と給食の写真を毎日掲載しています。  
レシピも掲載していますので、ご覧ください。



※資源保護と業務の効率化のため、6月分から、さくら連絡網で予定献立表のデータを送付させていただきます。ご了承ください。

今月の平均栄養素量	658	25.8	19.6	2.3
小学校中学年の 学校給食摂取基準	650	21.1	14.4	2.0
	~32.5	~21.7		未滿

\*給食の魚には、骨が含まれています。切り身にかじりつくのではなく、まずはおはしで小さく切り分けてみましょう。また、よくかんで味わって食べることで、口の中のセンサーが、じょうずに骨を見つけてくれますよ。