

# 5月献立表

| 日・曜                             | 牛乳 | 献立名                     |                                      |                     |                                 | 主に肉・骨・血になる             |                        | 主に体の調子を整える                               |                           | 主に体温・力になる                     |      | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | 鉄分 g | 塩分 g |
|---------------------------------|----|-------------------------|--------------------------------------|---------------------|---------------------------------|------------------------|------------------------|--|---------------------------|-------------------------------|------|------------|---------|------|----------|------|------|
|                                 |    | 主食                      | 主菜                                   | 副菜                  | デザート                            | ①魚・肉・卵・大豆              | ②牛乳・小魚・海藻              | ③緑黄色野菜                                   | ④その他の野菜・果物                | ⑤穀類・芋類・砂糖                     | ⑥油脂類 |            |         |      |          |      |      |
|                                 |    |                         |                                      |                     |                                 | たん白質                   | 無機質(カルシウム)             | ビタミンA(カロテン)                              | ビタミンC                     | 炭水化物                          | 脂質   |            |         |      |          |      |      |
| 2月                              | ○  | 中華おこわ                   | 端午の節句献立<br>豆腐とえびのチリ煮<br>きゅうりの変わり漬け   | 米粉柏餅                | 豚肉 豆腐<br>エビ 大豆<br>鶏肉            | 牛乳                     | 人参 小松菜<br>にら           | 椎茸 長葱 玉葱<br>きゅうり キャベツ<br>玉葱 筍            | 米 米粉 砂糖<br>もち米 小麦粉<br>片栗粉 | 油 ごま                          | 844  | 38.9       | 24.5    | 423  | 4.9      | 4.4  |      |
| 人気の中華おこわです。<br>我孫子市の米粉を使った柏餅です。 |    |                         |                                      |                     |                                 |                        |                        |  |                           |                               |      |            |         |      |          |      |      |
| 6日                              | ○  | 中華丼                     | ピリ辛スープ                               | フルーツ<br>みつ豆         | イカ エビ 豚肉<br>卵 鶏肉<br>えんどう豆       | 牛乳                     | 人参 みつ菜<br>小松菜          | 白菜 玉葱 長葱 椎茸<br>筍 木くらげ バナナ<br>パイン みかん 桃   | 米 麦 砂糖<br>片栗粉             | 油                             | 825  | 36.3       | 20.8    | 369  | 4.1      | 3.7  |      |
| 丼ご飯に中華あんをかけて食べます。               |    |                         |                                      |                     |                                 |                        |                        |  |                           |                               |      |            |         |      |          |      |      |
| 9日                              | ○  | チキンライス                  | 米粉シーフードグラタン<br>トマトと卵のスープ             | パイナップル              | 鶏肉 あさり<br>エビ イカ 卵<br>豚肉         | 牛乳 チーズ                 | トマト 人参<br>小松菜          | グリーンピース<br>玉葱 マッシュルーム                    | 米 麦 砂糖<br>じゃが芋<br>米粉 マカロニ | 油 ごま<br>バター                   | 825  | 33.6       | 24.2    | 453  | 5        | 4.4  |      |
| 我孫子産米粉を使ったグラタンです。               |    |                         |                                      |                     |                                 |                        |                        |  |                           |                               |      |            |         |      |          |      |      |
| 10日                             | ○  | きな粉揚げパン                 | 鶏肉と白印元のクリーム煮<br>海藻サラダ                | オレンジ                | 鶏肉 白印元<br>きな粉                   | 牛乳 海藻                  | 人参 小松菜                 | 玉葱 にんにく<br>きゅうり キャベツ コーン<br>オレンジ         | 米 じゃが芋<br>砂糖 小麦粉          | 油<br>バター                      | 839  | 28.5       | 31.6    | 406  | 2.9      | 2.9  |      |
| 人気のきな粉揚げパンです。                   |    |                         |                                      |                     |                                 |                        |                        |  |                           |                               |      |            |         |      |          |      |      |
| 11日                             | ○  | ご飯<br>くるみ小魚佃煮           | ししゃものパリパリ揚げ<br>マカロニサラダ<br>絹さやのみそ汁    | グレープ<br>フルーツ        | ハム 油揚げ<br>みそ                    | 牛乳 小女子<br>ししゃも<br>わかめ  | 人参 小松菜<br>しその葉         | 玉葱 大根 キャベツ<br>長ネギ 絹さや コーン<br>グレープフルーツ    | 米 麦 砂糖<br>片栗粉 マカロニ<br>小麦粉 | 油 くるみ<br>マヨネーズ<br>ごま          | 874  | 31.3       | 31.5    | 480  | 3.1      | 2.2  |      |
| 餃子の皮にししゃもとしそをのせて巻いて揚げました。       |    |                         |                                      |                     |                                 |                        |                        |  |                           |                               |      |            |         |      |          |      |      |
| 12日                             | ○  | 肉みそ丼                    | けんちん汁<br>筍の土佐煮                       | 冷凍みかん               | 豚肉 大豆<br>みそ 豆腐                  | 牛乳                     | 人参 ビーマン<br>小松菜         | 長葱 玉葱 大根<br>ごぼう 筍 みかん<br>椎茸              | 米 麦<br>片栗粉<br>砂糖          | 油                             | 856  | 35.9       | 22      | 407  | 5.6      | 3.8  |      |
| 旬の筍をかつお節で煮ました。                  |    |                         |                                      |                     |                                 |                        |                        |  |                           |                               |      |            |         |      |          |      |      |
| 13日                             | ○  | ご飯<br>焼きのり              | 鯖の香味焼き<br>豚肉の南蛮煮                     | 手作り抹茶<br>ゼリー        | 鯖 豚肉<br>厚揚げ 小豆<br>みそ            | 牛乳 のり                  | 人参                     | 玉葱 椎茸 ごぼう                                | 米 麦 砂糖<br>じゃが芋<br>こんにゃく   | 油                             | 857  | 37.6       | 23.7    | 406  | 3.6      | 2.5  |      |
| 手作りの抹茶ゼリーです。                    |    |                         |                                      |                     |                                 |                        |                        |  |                           |                               |      |            |         |      |          |      |      |
| 16日                             | ○  | グリーンピース<br>ご飯           | 鯉のオーロラ煮<br>切干し大根のナムル<br>お講汁          | アップル<br>シャーベット      | 鯉 みそ ハム<br>油揚げ                  | 牛乳                     | 人参 小松菜                 | 玉葱 グリーンピース<br>大根 きゅうり 大根<br>長葱 りんご       | 米 麦 砂糖<br>じゃが芋            | 油 ごま                          | 808  | 35.6       | 20.2    | 402  | 4.6      | 3.2  |      |
| 旬のグリーンピースご飯です。                  |    |                         |                                      |                     |                                 |                        |                        |  |                           |                               |      |            |         |      |          |      |      |
| 17日                             | ○  | わかめじゃこ<br>ご飯            | 我孫子産野菜の日<br>野菜たっぷり豆腐焼売<br>ごぼうサラダ 若竹汁 | レモンヨーグルト            | 豚肉 豆腐<br>おから ハム<br>はんぺん         | 牛乳 わかめ<br>じゃこ<br>ヨーグルト | 人参 小松菜<br>みつ菜          | ごぼう 玉葱 キャベツ<br>きゅうり コーン 筍<br>レモン         | 米 麦 片栗粉<br>砂糖             | 油 ごま<br>マヨネーズ                 | 762  | 27.2       | 19.6    | 468  | 2.4      | 2.7  |      |
| 我孫子新メニューコンテスト市長賞の野菜たっぷり焼売です。    |    |                         |                                      |                     |                                 |                        |                        |  |                           |                               |      |            |         |      |          |      |      |
| 18日                             | ○  | シナモン<br>ごまトースト          | ポークビーンズ<br>イタリアンサラダ                  | バナナ                 | 大豆 豚肉<br>ベーコン<br>イカ エビ          | 牛乳 わかめ<br>チーズ          | 人参 トマト<br>小松菜<br>ピーマン  | 玉葱 きゅうり バナナ<br>グリーンピース                   | パン 麦 砂糖<br>マヨネーズ<br>マーガリン | 油 ごま                          | 864  | 32         | 26.6    | 390  | 3.1      | 3.5  |      |
| 手作りのシナモンごまトーストです。               |    |                         |                                      |                     |                                 |                        |                        |  |                           |                               |      |            |         |      |          |      |      |
| 19日                             | ○  | 焼き豚<br>チャーハン            | 新じゃがの唐揚げ<br>ビーフンスープ<br>ミックスマツツ       | グレープ<br>フルーツ        | 豚肉 卵<br>焼き豚                     | 牛乳 わかめ                 | 人参 トマト<br>小松菜          | 長葱 椎茸 白菜<br>もやし グレープフルーツ                 | 米 麦 砂糖<br>ビーフン<br>じゃが芋    | バター くるみ<br>アーモンド 油<br>カシューナッツ | 789  | 24.9       | 28.4    | 356  | 3        | 3.5  |      |
| 新じゃが芋を唐揚げしました。                  |    |                         |                                      |                     |                                 |                        |                        |  |                           |                               |      |            |         |      |          |      |      |
| 20日                             | ○  | ご飯<br>納豆                | 鯖の南部味噌焼き<br>わかめとツナのあえもの<br>新じゃが芋のみそ汁 | 小玉すいか               | 納豆 鯖 みそ<br>ツナ                   | 牛乳                     | 人参 小松菜                 | キャベツ きゅうり<br>長葱 コーン<br>すいか               | 米 麦 砂糖<br>じゃが芋            | 油 ごま                          | 859  | 38.6       | 28.1    | 364  | 4.3      | 2.5  |      |
| 今が旬の小玉すいかは、皮が薄く甘いです。            |    |                         |                                      |                     |                                 |                        |                        |  |                           |                               |      |            |         |      |          |      |      |
| 23日                             | ○  | ご飯                      | 和風ハンバーグおろしソース<br>ポパイサラダ<br>なめこ汁      | オレンジ                | 豚肉 鶏肉 みそ<br>大豆 卵 ハム<br>ベーコン 油揚げ | 牛乳                     | 人参 小松菜<br>ほうれん草        | 大根 コーン なめこ<br>長葱 きゅうり<br>オレンジ            | 米 麦 砂糖<br>パン粉<br>片栗粉      | 油                             | 793  | 37.1       | 25.5    | 385  | 5.3      | 3.3  |      |
| 手作りのハンバーグに大根おろしをかけました。          |    |                         |                                      |                     |                                 |                        |                        |  |                           |                               |      |            |         |      |          |      |      |
| 24日                             | ○  | 山菜おこわ                   | 擬製豆腐<br>金時豆の煮物<br>かきたま汁              | 冷凍みかん               | 鶏肉 卵 豆腐<br>油揚げ 金時豆              | 牛乳 ひじき                 | 人参 小松菜                 | 椎茸 山菜 長葱<br>みかん                          | 米 砂糖<br>もち米               | 油                             | 745  | 34.9       | 20      | 429  | 4.7      | 3.8  |      |
| 山菜は今が旬です。                       |    |                         |                                      |                     |                                 |                        |                        |  |                           |                               |      |            |         |      |          |      |      |
| 25日                             | ○  | エビピラフ                   | おからキッシュ<br>トマトシチュー                   | パイナップル              | 卵 おから<br>ベーコン エビ<br>豚肉 白印元      | 牛乳 チーズ<br>クリーム         | 人参 トマト<br>小松菜          | 玉葱 コーン エリンギ<br>グリーンピース しめじ<br>パイナップル     | 米 麦<br>じゃが芋               | 油 バター                         | 865  | 34         | 29.1    | 426  | 3.3      | 4    |      |
| 手作りのおからキッシュです。                  |    |                         |                                      |                     |                                 |                        |                        |  |                           |                               |      |            |         |      |          |      |      |
| 26日                             | ○  | 手作り<br>コロケ<br>バーガー      | 野菜スープ<br>くるみフィッシュ                    | 小玉すいか               | 花豆 ベーコン<br>卵 豚肉                 | 牛乳 チーズ<br>煮干し          | 人参 小松菜                 | 玉葱 キャベツ 白菜<br>コーン すいか                    | パン 麦 砂糖<br>じゃが芋           | 油 くるみ                         | 893  | 32.2       | 31.2    | 476  | 4.1      | 4.1  |      |
| 花豆とチーズを入れた手作りのコロケです。            |    |                         |                                      |                     |                                 |                        |                        |  |                           |                               |      |            |         |      |          |      |      |
| 27日                             | ○  | 夏野菜<br>カレーライス<br>福神漬け   | ひじきのマリネ                              | フルーツ<br>ヨーグルト<br>あえ | 鶏肉 みそ<br>ハム                     | 牛乳 チーズ<br>ひじき<br>ヨーグルト | 人参 トマト<br>かぼちゃ<br>さや印元 | 玉葱 なす バナナ<br>きゅうり パイン みかん<br>桃           | 米 麦 砂糖<br>じゃが芋            | 油 ごま<br>バター                   | 892  | 28.6       | 24.7    | 416  | 3.3      | 3.8  |      |
| 南瓜、ナス、トマト、さや印元を入れた夏野菜のカレーライスです。 |    |                         |                                      |                     |                                 |                        |                        |  |                           |                               |      |            |         |      |          |      |      |
| 30日                             | ○  | ジャージャー麺                 | お好み焼き<br>小魚ピーナツ                      | マンゴー<br>杏仁豆腐        | 豚肉 大豆<br>みそ<br>卵                | 牛乳 エビ<br>煮干し           | 人参                     | 筍 長葱 玉葱 キャベツ<br>きゅうり もやし 椎茸<br>パイン みかん 桃 | 麺 山芋<br>小麦粉               | 油<br>落花生                      | 959  | 38.5       | 33.4    | 542  | 4.9      | 4.2  |      |
| ジャージャー麺が美味しい季節になりました。           |    |                         |                                      |                     |                                 |                        |                        |  |                           |                               |      |            |         |      |          |      |      |
| 31日                             | ○  | ほきのポテトマヨネーズ焼き<br>キムタクご飯 | ごぼうチップスサラダ<br>玉葱の味噌汁                 | パイン<br>ヨーグルト        | ほき 豚肉 豆腐<br>ハム 白印元<br>油揚げ みそ    | 牛乳<br>ヨーグルト<br>わかめ     | 人参 パセリ                 | 白菜 大根 ごぼう<br>長葱 キャベツ きゅうり                | 米 麦 砂糖                    | 油                             | 900  | 36.9       | 33      | 475  | 3.3      | 4.5  |      |
| キムチとたくあんのみそ汁は長野県の郷土料理です。        |    |                         |                                      |                     |                                 |                        |                        |  |                           |                               |      |            |         |      |          |      |      |
| 今月の平均値                          |    |                         |                                      |                     |                                 |                        |                        |  |                           |                               | 845  | 33.7       | 26.3    | 424  | 4        | 3.5  |      |
| 基準値                             |    |                         |                                      |                     |                                 |                        |                        |  |                           |                               | 820  | 30         | 26      | 450  | 4        | 3    |      |

我孫子市教育委員会では、学校給食の安心安全な運営を図る為食材事前検査として、共同購入品と各校からの希望品について検査を実施しています。  
尚、事前検査により放射性物質が検出されたものについては、学校給食に使用しません。

## 端午の節句

5月5日は端午の節句です。中国から伝わったもので、旧暦の午(五)の月の最初の五の付く日を節句として祝っていました。日本では鎌倉時代の頃から子ども(男の子)健やかな成長を祈るようになったといわれています。久寺家中では我孫子産の米粉を使った柏餅をだします。柏餅は日本独自のもので、柏の葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家が途切れないという「子孫繁栄」の縁起を担いだものとされています。

