

# 令和8年5月予定献立表

外房学校給食センター

日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわけています。	小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	ひとくちメモ
1金	ごはん / かしわもち カツオブライ こんぶ和え わか竹じる	米 / かしわもち カツオブライ 油 ソース こんぶ キャベツ 大根 菜花 小松菜 にんじん ごま油 しょうゆ 塩 こしょう こんぶ・けずり節(だし用) みそ わかめ たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ 油あげ にんじん	663 28.8 16.4 2.4	861 35.3 19.2 3.1	今日は「こどもの日献立」です。5月5日は男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。カツオは勝つ男にかけた縁起物、かしわもちの家系が絶えないようにという縁起を担いでいます。
7木	ごはん サバのねぎソースがけ のりサラダ じゃがいもとわかめのみそしる	米 サバ 米こ かつくりこ 油 しょうゆ さとう 酢 長ねぎ しょうが にんにく ごま油 のり キャベツ にんじん こまつな きゅうり とり肉 ドレッシング 酢 しょうゆ さとう ごま油 ごま こんぶ・けずり節(だし用) みそ 豆ふ わかめ じゃがいも 玉ねぎ 長ねぎ	681 33.7 25.5 2.3	892 42.0 29.8 2.9	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・運動を意識して、生活リズムを整えましょう。
8金	ハヤシライス チーズサラダ まっ茶プリン	米 麦 ぶた肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム しょうが にんにく 油 ワイン ルウ ソース コンソメ こしょう トマト デミグラスソース りんご チーズ キャベツ 菜花 パプリカ コーン きゅうり にんじん とり肉 ドレッシング まっ茶プリン	665 21.9 21.1 2.8	878 27.5 25.0 3.5	5月2日は八十八夜でした。立春から数えて88日目ということです。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるくらい、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。
11月	ごはん おろしハンバーグ ごぼうとえだ豆のごまドレサラダ キャベツのみそしる	米 ハンバーグ えのきたけ 大根 玉ねぎ さとう しょうゆ レモン みりん だし ハム えだ豆 コーン にんじん ごぼう きゅうり ひじき レモン ドレッシング しょうゆ さとう こんぶ・けずり節(だし用) みそ キャベツ にんじん 長ねぎ 油あげ 豆ふ 葉大根	615 28.7 20.3 2.2	830 36.2 24.3 2.9	ごぼうはシャキシャキとしていて、噛みごたえがある野菜です。しっかり噛んで食べることで、アゴが丈夫になるだけではなく、脳への血の流れがよくなって、記憶力や集中力がアップします。
12火	ごはん / いちご ぶた肉のかおり焼き 小松菜とツナの和え物 のっぺいじる	米 / いちご ぶた肉 にんにく しょうが しょうゆ 酒 さとう ごま油 玉ねぎ ごま 焼肉のタレ ツナ レモン 小松菜 キャベツ きゅうり さとう しょうゆ けずり節(だし用) とり肉 大根 にんじん じゃがいも ごぼう しいたけ 豆ふ こんにゃく 葉大根 しょうゆ 酒 塩 米こ	590 30.6 18.6 2.2	794 38.7 22.2 2.8	いちごは丸山地区の農家さんに納めていただいています。千葉県は全国でもトップクラスのいちごの産地です。農家さんが一粒一粒完熟するのを待って収穫してくれました。地元の旬の味をしっかりと味わいましょう。
13水	ビビンパどん ちゅうかコーンスープ ヨーグルト	米 ぶた肉 しょうが にんにく 長ねぎ ごま油 さとう 酒 しょうゆ コチュジャン ごま たまご にんじん もやし 小松菜 わらび ドレッシング 玉ねぎ コーン えのきたけ 葉大根 油 ごま油 ルウ がらスープ 塩 こしょう ヨーグルト	625 26.8 18.2 2.4	776 30.6 20.9 3.0	ビビンパどんには「わらび」が入っています。わらびは春から初夏にかけてとれる「山菜」です。独特の歯ごたえと少しぬめりがあります。この時期しか食べられない旬の食材を味わってください。
14木	ごはん ミナミカマスの塩焼き じゃがいものそぼろに 青菜のみそしる	米 ミナミカマスの塩焼き ぶた肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん えだ豆 油 だし さとう しょうゆ 酒 みりん かつくりこ こんぶ・けずり節(だし用) みそ 長ねぎ こまつな 大根 葉大根 油あげ 豆ふ	575 31.4 16.2 2.3	765 38.9 18.6 3.0	今日自分が使った食器は、明日は誰かの食器になります。乱暴に扱ったり傷がついたり、ヒビが入ったりします。優しく扱って、きれいな状態で給食センターに返してください。
15金	わかめごはん / みかんゼリー とりのからあげ なっとう和え ピリからみそしる	米 わかめ / みかんゼリー とり肉 しょうゆ しょうが にんにく 酒 塩こうじ 塩 かつくりこ 米こ 油 なっとう 小松菜 きゅうり キャベツ かつお節 しょうゆ からし こんぶ・けずり節(だし用) みそ キムチ たら 豆ふ 大根 にんじん じゃがいも 長ねぎ	665 33.2 19.8 3.0	868 40.9 22.9 4.0	今日は嶺南中学校2年生のリクエスト献立です。給食部がとったアンケート結果をもとに献立をたてました。給食には好きなメニュー、苦手なメニューがあるかもしれませんが、できるだけ残さず食べましょう。
18月	ごはん メヒカリのからあげ② ひじきのいりに とんじる	米 メヒカリのからあげ 油 ぶた肉 さつまあげ ひじき にんじん こんにゃく えだ豆 さとう しょうゆ だし 酒 油 こんぶ・けずり節(だし用) みそ ぶた肉 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ じゃがいも 豆ふ 油あげ	569 29.6 17.1 1.9	740 35.4 18.8 2.5	今日のメヒカリは銚子漁港でとれたものです。銚子は日本でもトップクラスの水揚げ量を誇る港で、メヒカリもたくさん水揚げされています。骨ごと丸ごと食べてください。
19火	タコライス コーンポタージュ オレンジ	米 ぶた肉 大豆 玉ねぎ エリンギ トマト しょうが にんにく 油 ワイン さとう チリパウダー カレーコ コンソメ 塩 こしょう サルサソース ソース しょうゆ キャベツ 小松菜 にんじん きゅうり 葉大根 ドレッシング ベーコン コーン 玉ねぎ にんじん パター ワイン チーズ 牛乳 豆乳 米こ フイヨン 生クリーム ローレル コンソメ 塩 こしょう オレンジ	656 27.2 21.5 2.1	872 34.2 25.7 2.7	タコライスはメキシコ料理の「タコス」と「ライス」を組み合わせた沖縄生まれの料理です。タコスはトルティーヤというトウモロコシでできた薄い皮で具を包みますが、タコライスは温かいご飯の上のせて食べます。
20水	ごはん / ヨーグルト しゅうまい(小1・2① 小3~②) マーボー豆腐 春雨スープ	米 / ヨーグルト しゅうまい ぶた肉 豆ふ 長ねぎ にんじん 玉ねぎ たけのこ ひじき しいたけ にんにく しょうが ごま油 酒 マーボの素 しょうゆ みそ かつくりこ ぶた肉 春雨 えのきたけ 玉ねぎ にんじん キャベツ たら 葉大根 ごま油 酒 がらスープ しょうゆ 塩 こしょう	629 26.1 17.2 2.1	863 34.7 21.2 2.7	新玉ねぎがおいしい時期です。普通の玉ねぎは収穫して1ヶ月ほど乾燥させてからお店に並びますが、新玉ねぎは収穫してすぐに出荷されます。そのため、水分が多くてやわらかく、甘み強いのが特徴です。
21木	ごはん サケのみそマヨ焼き ひじきサラダ けんちんじる	米 サケ 酒 こしょう みそ ごま マヨネーズ しょうゆ みりん キャベツ にんじん きゅうり コーン ひじき とり肉 ドレッシング けずり節(だし用) 豆ふ じゃがいも 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ しいたけ しょうゆ 酒 みりん ごま油 塩	603 31.8 20.4 1.7	804 39.2 24.6 2.3	けんちん汁は昔、建長寺というお寺のお坊さんが崩れた豆腐を無駄にせず、野菜と煮込んで作った汁物が始まりといわれています。もともと精進料理なので肉を使わず、だしを効かせてうま味を出します。
22金	ごはん / あまなつ オムレットマトソース ツナマヨサラダ 肉だんごスープ	米 / あまなつ オムレット 大豆バター にんにく 玉ねぎ トマト いちじく ワイン ケチャップ デミグラスソース さとう 塩 ツナ レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ マヨネーズ しょうゆ 塩 こしょう 肉だんご 大根 じゃがいも 玉ねぎ にんじん コーン 油 コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	584 20.9 20.9 2.1	794 26.8 26.1 2.9	甘夏はまず外側の皮をむきます。次に大きな筋をバラバラにします。最後にうす皮をむきます。爪などで切り込みを入れ、袋をむいて中の果肉を取り出して食べましょう。
25月	ごはん とり肉のみそづけ焼き 小松菜とハムのごま風味和え さわにわん	米 とり肉 にんにく ごま みそ ごま油 しょうゆ みりん こしょう 酢 さとう 小松菜 菜花 きゅうり キャベツ ハム たまご しょうが しょうゆ さとう ごま油 ごま けずり節(だし用) ぶた肉 酒 大根 にんじん 長ねぎ しいたけ たけのこ 油あげ 塩 こしょう しょうゆ	625 30.6 24.6 2.4	833 38.0 29.2 3.3	たけのこには食物繊維がたくさん含まれています。食物繊維はお腹の中を掃除するだけでなく、体に必要のないコレステロールも外に出す働きがあります。そのため、生活習慣病予防に役立つ栄養素です。
26火	ごはん イカのチリソースがけ ピーマン細切りいため わかめスープ	米 イカ 塩 こしょう 酒 かつくりこ 米こ 油 ごま油 長ねぎ にんにく しょうが トウバンジャン さとう ケチャップ がらスープ ソース フイヨン ぶた肉 酒 しょうが 玉ねぎ ピーマン にんじん たけのこ しょうゆ かき油 ごま油 かつくりこ しいたけ 油 とり肉 えのきたけ 玉ねぎ にんじん たら コーン わかめ ごま油 酒 がらスープ 塩 こしょう	584 28.5 17.7 2.6	775 34.8 20.3 3.4	たけのこの切り口に見える白い粉は「チロシン」という成分です。脳を活性化させたり、集中力を高めたりする効果があります。うま味成分でもあるので、洗い落とさず使っています。
27水	ごはん 焼きメンチカツ スタミナサラダ たまごスープ	米 焼きメンチカツ ソース ぶた肉 しょうゆ 酒 みりん にんにく しょうが 油 きゅうり レタス にんじん もやし キャベツ ごま油 酢 さとう 塩 こしょう レモン ごま たまご ベーコン 玉ねぎ にんじん 葉大根 油 ワイン コンソメ 塩 こしょう かつくりこ	600 23.0 22.8 2.1	817 29.3 28.4 2.9	スタミナサラダは味付けした豚肉が入っているサラダです。豚肉にはビタミンB1がたくさん含まれています。ビタミンB1は疲れた体を早く回復させるはたらきがあります。
28木	ごはん / ひゅうがなつゼリー サバのごまたつたあげ わかめサラダ じゃが玉みそしる	米 / ひゅうがなつゼリー サバのごまたつたあげ 油 むしどり わかめ きゅうり キャベツ ごま油 しょうゆ 塩 レモン こしょう 酢 さとう ごま こんぶ・けずり節(だし用) みそ じゃがいも 玉ねぎ 葉大根 油あげ	629 26.8 22.3 2.0	832 33.5 26.4 2.8	日向夏は「ニューサマーオレンジ」とも呼ばれ、夏を告げるさわやかな味として親しまれています。さわやかな酸味はカルシウムや鉄などの無機質の吸収を助けます。
29金	ポークカレーライス こんにゃくサラダ 福神づけ / ばんかん	米 麦 ぶた肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん にんにく しょうが トマト チャツネ ルウ 油 カレーコ ローレル ワイン ソース こんにゃく キャベツ 大根 きゅうり 玉ねぎ わかめ ひじき ドレッシング しょうゆ さとう 福神づけ / ばんかん	621 21.1 17.0 2.8	824 26.2 19.9 3.7	「ばんかん」とは熊本県で発見された柑橘類です。地域によって「美生柑」や「宇和ゴールド」、「ジュシーフルーツ」などと呼ばれることもあります。この時期だけ食べられる果物です。

※材料の都合により、献立を変更することがあります。 ◆学校給食摂取基準《小学校(中学年)・中学校》→エネルギーkcal《650・830》たんぱく質g《26.8・34.2》脂質g《18.1・23.1》食塩g《2未満・2.5未満》

※給食費5月分の振替は、4月分と合わせて6月1日(月)です。振替日の前日までに残高確認をお願いいたします。(中学校6000円×2か月分)

## 新茶の季節です!

5月2日は八十八夜です。立春(2月4日)から数えて88日目にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業をはじめ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、茶畑では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う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

<p><b>カテキン類</b></p> <p>こうさんか さよう</p> <p>★抗酸化作用</p> <p>さつきん さよう</p> <p>★殺菌作用</p> <p>こうしゅう むしば よほう</p> <p>★口臭・虫歯予防</p>	<p><b>テアニン</b></p> <p>こうか</p> <p>★リラックス効果</p>	<p><b>ビタミンC</b></p> <p>こうさんか さよう</p> <p>★抗酸化作用</p> <p>かせよほう</p> <p>★風邪予防</p> <p>はだ けんこう</p> <p>★肌を健康に保つ</p>	<p><b>フッ素</b></p> <p>むしば よほう</p> <p>★虫歯予防</p>	<p><b>カフェイン</b></p> <p>ひろうかいふく</p> <p>★疲労回復</p> <p>ねむけ</p> <p>★眠気を覚ます</p> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>
--	---	---	---	---