



令和6年度 5月予定献立表



★今月の目標：正しい食べ方をしよう★

5月の給食回数：21回（3年生・6年生：20回）

船橋市立市場小学校

日	牛乳	主食	おかず	黄の仲間 【エネルギーになる食品】	赤の仲間 【体をつくる食品】	緑の仲間 【体の調子を整える食品】	一口メモ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
1水	牛乳	★八十八夜献立★ グリーンピースご飯	笹かまぼこの新茶揚げ 磯香和え 根菜のみそ汁 オレンジ	米、薄力粉、油、じゃが芋	牛乳、笹かまぼこ、スキムミルク 焼き海苔、糸削り、わかめ 豆腐、油揚げ、みそ	グリーンピース、小松菜、もやし にんじん、大根、ごぼう しめじ、オレンジ	グリーンピースは、1年生がさやむきをしてくれます。	610 kcal 29.2 g 15.5 g 2.5 g
2木	牛乳	★端午の節句献立★ ご飯	鯉の大和和え もやしとコーンのごま和え 若竹汁 つぶつぶみかんゼリー	米、片栗粉、油、砂糖、白ごま	牛乳、鯉、みそ、わかめ 油揚げ、アガー	生姜、もやし、小松菜、コーン、筍 糸三つ葉、みかんジュース、みかん	筍は大きく真っすぐ育つ特性から、子供の成長を折願する縁起の良い食べ物とされています。	616 kcal 26.4 g 17.3 g 1.7 g
7火	牛乳	中華丼	春雨サラダ フルーツヨーグルト	米、油、片栗粉、春雨、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、いか、えび ハム、ヨーグルト	生姜、玉葱、にんじん、白菜、干椎茸 筍、青梗菜、きゅうり、小松菜、みかん パイン、桃、りんご	中華丼には、肉や野菜など9品目の食材を使います。	601 kcal 24.5 g 14.4 g 1.8 g
8水	牛乳	★船橋の旬の食材を食べて知る白くんにん★ ブドウパン	船橋にんじんポタージュ ポテトのカレー炒め ゴールドキウイ	ブドウパン、油、バター、薄力粉 砂糖、じゃが芋、マカロニ	牛乳、鶏肉、ベーコン、豆乳 いんげん豆、チーズ	にんじん、玉葱、マッシュルーム パセリ、ピーマン、キウイ	ゆでたにんじんをミキサーでピューレ状にして、ポタージュスープにします。	661 kcal 24.5 g 19.7 g 2.1 g
9木	牛乳	★世界味の旅給食：インドネシア★ ナシゴレン	サテ風チキン コーンサラダ ソトアヤム（鶏肉のスープ）	米、ごま油、砂糖、春雨	牛乳、豚肉、干しえび、鶏肉 ヨーグルト、わかめ、ハム	にんにく、生姜、にんじん、玉葱 ピーマン、レタス、きゅうり、コーン 小松菜、葱、キャベツ、筍	ナシゴレンはインドネシア風チャーハン、サテは串焼きのことで。	596 kcal 26.5 g 19.2 g 2.2 g
10金	牛乳	ご飯	鯖のごまだれ焼き 海苔酢和え みそけんちん汁 菜の花	米、白ごま、砂糖、板こんにゃく 里芋、油	牛乳、鯖、焼き海苔、鶏肉 豆腐、油揚げ、みそ	小松菜、もやし、キャベツ、にんじん 干椎茸、ごぼう、大根、葱、しめじ 美生柑	海苔酢和えは、市場小の人気メニューの一つです。	609 kcal 27.4 g 19.3 g 1.9 g
13月	牛乳	ご飯	切干大根ハンバーグ 納豆和え 肉じゃが	米、砂糖、白ごま、じゃが芋、油	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ 納豆、糸削り、豚肉	切干大根、葱、生姜、にんじん 小松菜、キャベツ、玉葱、干椎茸 グリーンピース	きりほしだいこんの主産地は宮崎県です。	645 kcal 27.9 g 18.2 g 1.9 g
14火	牛乳	青大豆のおこわ	鯨の辛子醤油かけ ごま酢和え さつま芋のみそ汁 河内晩柑	米、もち米、白ごま、片栗粉 油、砂糖、さつま芋	牛乳、青大豆、わかめ、鯨 油揚げ、みそ	生姜、葱、小松菜、にんじん キャベツ、大根、ごぼう、しめじ 河内晩柑	青大豆は、大粒で甘味が強いのが特徴です。	609 kcal 25.9 g 17.4 g 2.1 g
15水	牛乳	★沖縄本土復帰記念日★ もずく丼	マーミノウサチ アーサ汁	米、油、砂糖、片栗粉、白ごま	牛乳、もずく、豚肉、油揚げ 大豆ミート、豆腐、あおさ、みそ	玉葱、にんじん、ピーマン、コーン 生姜、もやし、きゅうり、小松菜、葱	【船橋支会】 日本の独立後もアメリカに統治されていた沖縄が、日本に復帰した記念日です。	556 kcal 22.9 g 15.2 g 2.0 g
16木	牛乳	★船橋の旬の食材を食べて知る白くんにん★ トマトたっぷりドライカレー	マセドニアポテトサラダ 船橋にんじんゼリー	米、油、薄力粉、バター じゃが芋、砂糖	牛乳、豚肉、豚レバー、大豆ミート ひよこ豆、レンズ豆、いんげん豆 チーズ、ハム、アガー	生姜、にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、トマト マッシュルーム、ブルーベリー、りんご、グリーンピース 枝豆、レタス、オレンジピューレ、オレンジジュース	“船橋にんじん”は、国からもお墨付きのブランド野菜です。	630 kcal 24.8 g 17.6 g 1.8 g
17金	牛乳	★日本味の旅給食：熊本県★ 高菜めし	きびなごの唐揚げ 手子と和え 太平燕	米、砂糖、油、片栗粉 白ごま、春雨、ごま油	牛乳、鶏肉、油揚げ、きびなご 豚肉、かまぼこ、いか、えび	高菜漬け、にんじん、小葱、小松菜 白菜、干椎茸、玉葱、キャベツ 葱、生姜	熊本県の学校給食にも登場するほど、太平燕はポピュラーな料理です。	603 kcal 27.8 g 18.3 g 1.7 g
20月	牛乳	ご飯	ジャージャン厚揚げ バンバンジー メロン	米、砂糖、ごま油、片栗粉 油、白すりごま	牛乳、生揚げ、豚肉 鶏肉、みそ	生姜、干椎茸、筍、にんじん、玉葱 白菜、小松菜、きゅうり、もやし、メロン	5月から7月にかけて、おいしいメロンが出回ります。	644 kcal 28.1 g 20.5 g 1.8 g
21火	牛乳	ご飯 (味付け海苔)	ふくさ卵 ごま和え キャベツと油揚げのみそ汁 セミノール	米、油、砂糖、白ごま、じゃが芋	牛乳、味付け海苔、卵、豆腐 鶏肉、油揚げ、みそ	にんじん、玉葱、グリーンピース 小松菜、もやし、キャベツ、セミノール	ふくさ卵とは、ふわっとやわらかい卵料理のことです。	601 kcal 25.6 g 18.6 g 2.0 g
22水	牛乳	黒糖コッペパン	鱈のムニエル フレッシュトマトソース 三番瀬海苔サラダ ABCスープ さくらんぼ	黒糖コッペパン、薄力粉、バター オリーブオイル、砂糖、油 白ごま、マカロニ、じゃが芋、片栗粉	牛乳、鱈、いか、えび、わかめ 焼き海苔、ベーコン、豚肉	トマト、玉葱、レモン、キャベツ、レタス 小松菜、マッシュルーム、にんじん 白菜、コーン、さくらんぼ	23日の3年生社会科3番瀬学習にちなんだ献立です。	599 kcal 31.2 g 19.9 g 1.9 g
23木	牛乳	ご飯	レバーとじゃが芋の揚げ煮 おひたし 沢煮椀	米、じゃが芋、片栗粉、油 砂糖、白ごま	牛乳、豚レバー、みそ 油揚げ、鶏肉	生姜、小松菜、にんじん、もやし 干椎茸、筍、ごぼう、糸三つ葉	レバーの鉄は、じゃが芋などのビタミンCと合わせて摂ると吸収率がUPします。	603 kcal 25.2 g 17.2 g 1.9 g
24金	牛乳	★世界味の旅給食：韓国★ ヒビンバ	わかめと豆腐のスープ トッポギ オレンジ	米、油、砂糖、ごま油 白ごま、トッポギ	牛乳、豚肉、大豆ミート 油揚げ、わかめ、豆腐、鶏肉、なると	にんにく、生姜、ぜんまい、にんじん もやし、小松菜、白菜、干椎茸 葱、オレンジ	トッポギは、韓国のお餅（トック）を甘辛く炒めた料理です。	609 kcal 24.5 g 16.3 g 2.0 g
27月	牛乳	★小松菜の日★ 小松菜とベーコンのトマトパスタ	レンズ豆のスープ 粉ふき芋 小松菜マフィン	スパゲッティ、バター、砂糖、油 片栗粉、じゃが芋、薄力粉	牛乳、ベーコン、チーズ 鶏肉、レンズ豆、卵、豆乳	マッシュルーム、玉葱、にんじん 小松菜、トマト、キャベツ、コーン パセリ、小松菜パウダー	小松菜パウダーは、収穫期を逃して大きくなりすぎた小松菜を使用して作られています。	618 kcal 25.9 g 16.8 g 2.1 g
28火	牛乳	ご飯	豆腐のオイスターソース炒め 白菜の華風和え キャラメルポテト	米、砂糖、油、ごま油、片栗粉 白ごま、さつま芋、バター	牛乳、豆腐、豚肉	にんじん、玉葱、茎ニンニク、ニラ 生姜、干椎茸、筍、白菜	さつま芋に多く含まれるビタミンCは熱に強いので、効率的に摂取できます。	616 kcal 24.3 g 18.8 g 1.5 g
29水	牛乳	★船橋の旬の食材を食べて知る白くんにん★ シュガートースト	鶏肉と大豆のトマト煮 船橋にんじんのキャロット・ラペ オレンジ	食パン、バター、砂糖 じゃが芋、油	牛乳、大豆、ベーコン、鶏肉 チーズ、ツナ	玉葱、にんじん、トマト マッシュルーム、グリーンピース きゅうり、オレンジ	船橋市は、干菜肉内でも有数の春夏にんじんの産地です。	650 kcal 28.7 g 24.4 g 2.0 g
30木	牛乳	ご飯	ししゃもの薬味だれかけ わさび和え 豚汁 さくらんぼ	米、片栗粉、油、砂糖 白ごま、板こんにゃく、じゃが芋	牛乳、ししゃも、竹輪、糸削り 豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	生姜、にんにく、葱、小松菜、白菜 にんじん、ごぼう、大根、しめじ さくらんぼ	日本にさくらんぼが伝わったのは、明治時代のことです。	615 kcal 25.9 g 18.6 g 2.0 g
31金	牛乳	★日本味の旅給食：北海道★ ツナ和え 道産子汁 (北海道産なつぼうし)	ザンギ ツナ和え 道産子汁	米、砂糖、片栗粉、油 じゃが芋、バター	牛乳、鶏肉、ツナ、豆腐 油揚げ、みそ、わかめ	生姜、にんにく、小松菜、もやし にんじん、大根、しめじ、コーン	「道産子」は、“北海道で生まれたもの”という意味があります。	603 kcal 27.4 g 18.2 g 1.9 g

*都合により、食材料を変更する場合がありますので、予めご了承ください。
 *献立表に記載された栄養価は4年生を基準とし、規定量1食分を残さず食べたときの値です。（脂質は摂取エネルギーの20～30%を目安）
 *学校給食では、子供たちが1日に必要な栄養量の1/3を摂るようになっています。家庭で摂りにくいカルシウムやビタミン類は、必要量の1/2が摂れるようになっています。

5月平均	620 kcal 26.5 g 18.2 g 1.9 g
------	---------------------------------------