



# 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		★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		★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、子供の成長を祈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		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		★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		★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す。	596 kcal 26.5 g 19.2 g 2.2 g
10金		ご飯	鯖のごまだれ焼き 海苔酢和え みそけんちん汁 養生丼	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		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	きりぼ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		青大豆のおこわ	鰯の辛子醤油かけ 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、鰯 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		★沖縄本土復帰記念日★ もずく丼	マーミナウサチ 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		★船橋の旬の食材を食べて知る白くんにん★ トマト・にんじん★ 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、ブルーン、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		★日本味の旅給食：熊本県★ 高菜めし	きびなごの唐揚げ 羊子と和え 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		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		ご飯 (味付け海苔)	ふくき卵 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	ふくき卵とは、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		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		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	レバーの鉄分、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		★世界味の旅給食：韓国★ ビビンバ	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		★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、収穫期のものを、お酢で大きくすりつぶし乾燥させて作られています。	618 kcal 25.9 g 16.8 g 2.1 g
28火		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		★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、千葉県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		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		★日本味の旅給食：北海道★ ご飯 (北海道産なつぽし)	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