きゅうしょくのこんだて 5月

船橋市立七林小学校

もくひょう：正しい食べ方をしよう。

日	曜日	主食	牛乳	おかず	体をつくる食品	エネルギーになる食品	体の調子を整える食品	エネルギー 脂質	たんぱく質 塩分	行事など
1	月	ねぎ塩豚丼 (麦ご飯)	○	生揚げと白菜のみそ汁 大学いも	ぎゅうにゅう　みそ ぶたにく　なまあげ	こめ　むぎ　さつまいも あぶら　ごまあぶら ごま　さとう	はくさい　ねぎ　えのき にんじん　こまつな もやし	640kcal 23.3g	25.0g 2.0g	
2	火	こぎつね寿司 (きざみのり)	○	つくねこんがり焼き 小松菜の煮びたし くろみつきなこだんご	ぎゅうにゅう　わかめ とりにく　あぶらあげ　みそ　のり とうふ　ひじき　きなこ　あずき	こめ　パンこ　しらたま あぶら　さとう　ごま	にんじん　れんこん　ねぎ しいたけ　えだまめ はくさい　こまつな	623kcal 17.9g	26.0g 1.7g	船橋産 小松菜を 味わおう
8	月	麦ご飯	○	南瓜おからコロッケ 豆腐と白菜のスープ ミニトマト	ぎゅうにゅう　とうふ ぶたにく　とうにゅう だいず　おから	こめ　パンこ　こむぎこ でんぷん　じゃがいも あぶら　むぎ	かぼちゃ　たまねぎ　にんじん はくさい　こまつな きくらげ　ミニトマト	628kcal 22.5g	24.0g 1.6g	
9	火	きなこトースト	○	大豆のチリ・コン・カン ホットドッグ・ラペ(ツナ) 河内晩柑	ぎゅうにゅう　だいず ぶたにく　きなこ ツナ　ベーコン	しょくパン　さとう マーガリン　あぶら じゃがいも　ごま	たまねぎ　にんじん　トマト きゅうり　とうもろこし ピーマン　かわちばんかん	638kcal 26.2g	25.4g 1.7g	
10	水	炒めそば	○	野菜あんかけ レバーとポテトの油淋鶏ソース ヨーグルトゼリーいちごソース	ぎゅうにゅう　レバー ぶたにく　ヨーグルト いか	ちゅうかめん　あぶら じゃがいも　でんぷん　ごま さとう　いちごソース	にんじん　キャベツ　ねぎ とうもろこし　もやし きくらげ　こまつな	634kcal 22.6g	27.4g 2.0g	
11	木	四川豆腐丼 (麦ご飯)	○	チャーシューナムル スイートポテト メロン	ぎゅうにゅう　とうふ ぶたにく　やきぶた　あずき みそ　とうにゅうクリーム	こめ　むぎ　さつまいも でんぷん　はるさめ あぶら　さとう	にんじん　きくらげ ねぎ　キャベツ　もやし こまつな　メロン	652kcal 19.2g	25.3g 1.4g	
12	金	グリンピース ご飯	○	鰆の揚げびたし 道産子汁　のり酢あえ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう　さわら とうふ　みそ　のり	こめ　あぶら　でんぷん さとう　じゃがいも	とうもろこし　にんじん たまねぎ　こまつな　もやし しめじ　グリンピース　みかん	623kcal 21.4g	24.7g 2.0g	２年生 豆むき体験 グリンピース
15	月	ココア揚げパン	○	野菜とウィンナーのスープ こまツナサラダ 甘夏みかん	ぎゅうにゅう　ツナ ぶたにく　スキムミルク ひよこまめ　ウィンナー	コッペパン　さとう じゃがいも　あぶら ココア	たまねぎ　にんじん　キャベツ こまつな　きゅうり　だいこん ブロッコリー　あまなつみかん	630kcal 25.0g	24.3g 1.8g	
16	火	小豆ご飯	○	豆腐いりハンバーグ こふきいも　冷凍みかん 具だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう　あずき とうふ　おから　ひじき みそ　ぶたにく　あおのり	こめ　きび　じゃがいも あぶら　さとう　パンこ ごま	えだまめ　ごぼう　にんじん たまねぎ　えのき　ねぎ だいこん　こまつな　みかん	620kcal 22.2g	23.9g 2.1g	
17	水	ライス (麦ご飯)	○	挽肉と野菜のカレー いかとわかめのごまサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう　わかめ ぶたにく　だいず　いか ヨーグルト	こめ　むぎ　じゃがいも あぶら　さとう　ごま こむぎこ	たまねぎ　にんじん　しめじ かぼちゃ　トマト　りんご きゅうり　キャベツ　レモン	641kcal 21.1g	24.4g 1.8g	船橋支会
18	木	ソフト麺	○	ツナトマトソース ポテトビーンズ 茎わかめサラダ　河内晩柑	ぎゅうにゅう　だいず ベーコン　くきわかめ あおのり　ツナ　ハム	ソフトめん　あぶら じゃがいも　さとう ごま	たまねぎ　にんじん　トマト グリンピース　きゅうり　もやし こまつな　かわちばんかん	696kcal 23.2g	28.8g 2.0g	
19	金	白飯	○	いなだのたつた揚げ 大豆とさつま揚げの煮物 ごま昆布あえ　オレンジ	ぎゅうにゅう　だいず いなだ　さつまあげ ぶたにく　こんぶ	こめ　あぶら　でんぷん さとう　ごま	にんじん　だいこん　ごぼう さやいんげん　もやし こまつな　オレンジ	623kcal 25.6g	28.6g 2.0g	
22	月	いかとしめじの チャーハン	○	カリカリがんも コーンクスープ 甘夏みかん	ぎゅうにゅう　とうふ とりにく　だいず ぶたにく　ひじき　いか	こめ　コーンフレーク トック　さとう　あぶら こめこ	グリンピース　とうもろこし　しめじ たまねぎ　ねぎ　にんじん　こまつな えのき　はくさい　あまなつみかん	622kcal 21.7g	26.2g 1.4g	
23	火	麻婆丼 (麦ご飯)	○	春雨サラダ さつまいもと南瓜のお焼き ゆでそらまめ	ぎゅうにゅう　だいず とうふ　ぶたにく　みそ ハム	こめ　むぎ　ごまあぶら はるさめ　さつまいも でんぷん　さとう　あぶら	しいたけ　にんじん　ねぎ にら　かぼちゃ　もやし こまつな　そらまめ	659kcal 19.3g	29.0g 2.0g	１年生 豆むき体験 そらまめ
24	水	白飯 (味つけのり)	○	春巻き 豆乳担々スープ 野菜のピリカラ漬け	ぎゅうにゅう　だいず ぶたにく　とうにゅう みそ　のり	こめ　あぶら　はるさめ ごまあぶら　さとう　でんぷん ごま　はるまきのかわ	しいたけ　にんじん もやし　こまつな　ねぎ かぶ　きゅうり	624kcal 24.3g	24.8g 1.6g	
25	木	キャロットライス	○	小松菜ソースかけ ひじきのサラダ　チーズ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう　チーズ とりにく　レンズまめ ベーコン　ひじき　ハム	こめ　さとう　こむぎこ じゃがいも　バター ごま　あぶら	にんじん　こまつな とうもろこし　たまねぎ　しめじ きゅうり　オレンジジュース	627kcal 23.2g	27.5g 1.9g	船橋産 小松菜を 味わおう
26	金	白飯	○	いももち磯辺揚げふう おかかあえ　かきたま汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう　だいず たまご　しらす　かつおぶし とうふ　とりにく　あおのり	こめ　あぶら　でんぷん じゃがいも　さとう	こまつな　にんじん ねぎ　はくさい　もやし えのき　みかん	623kcal 20.2g	24.8g 1.7g	２年生 校外学習
29	月	生揚げみそ炒め丼 (麦ご飯)	○	ごま酢あえ 南瓜のベーコンチーズ巻き オレンジ	ぎゅうにゅう　わかめ ぶたにく　なまあげ　チーズ ハム　ベーコン　みそ	こめ　むぎ　ごまあぶら ごま　あぶら　でんぷん さとう	にんじん　ねぎ　きくらげ たまねぎ　かぼちゃ　キャベツ きゅうり　こまつな　オレンジ	625kcal 25.0g	25.7g 1.8g	
30	火	セサミトースト	○	ポークビーンズ ズッキーニのサラダ メロン	ぎゅうにゅう　だいず ぶたにく　ベーコン	しょくパン　さとう じゃがいも　あぶら マーガリン　ごま	たまねぎ　にんじん　トマト　レモン ブロッコリー　とうもろこし　ピーマン きゅうり　レタス　ズッキーニ　メロン	655kcal 28.0g	25.4g 1.8g	
31	水	ビビンバ	○	いもと大豆のかりんとう 豆腐と春雨のスープ 河内晩柑	ぎゅうにゅう　だいず ぶたにく　あぶらあげ とうふ	こめ　ごま　さつまいも でんぷん　はるさめ あぶら	ぜんまい　にんじん　もやし はくさい　こまつな きくらげ　かわちばんかん	639kcal 23.4g	24.5g 1.8g	

○　牛乳は毎日つきます。
○　食材の関係で献立内容が変わることがあります。あらかじめ御了承ください。

今月の船橋産旬の食材　こまつな

こまつなは、おもに西船橋地域で栽培が盛んです。
５月２７日は「小松菜の日」語呂合わせでこまつなと読ませます。地元の新鮮な小松菜を味わいましょう。

作ってみよう！！　のり酢あえ

材料			
小松菜(2cm)	１８０ｇ	サラダ油	大さじ２
もやし	２００ｇ	酢	大さじ３
コーン缶詰	５０ｇ	砂糖	小さじ２
焼き海苔(刻む)	1.5枚	しょうゆ	小さじ２

作り方
①野菜を切り、それぞれ茹でておく。
②調味料をよく混ぜ、ドレッシングをつくる。
③食べる直前に全ての材料を和える。