

5月のこんだて

《今月の給食目標》

食事のマナーを身につけよう

令和6年度

船橋市立夏見台小学校

日	主食	牛乳	おかずなど	熱や力に なる食品	血・肉・骨に なる食品	体の調子を 整える食品	エネルギー kcal	脂質 g	たんぱく質 g	食塩 g
☆☆☆ 5月1日は十八夜 茶摘みの季節 お茶を楽しみましょう♪ ☆☆☆										
1 水	二色揚げパン (抹茶・ココア)	○	ちんすね わかめスープ バナナ	パン あぶら ごま さとう はるさめ トック でんぷん	牛乳 きなこ わかめ とりにく	きゃべつ にんじん きゅうり こまつな だけのこ ほうれんそう どうもろこし ねぎ パナナ	638	23.1	20.5	1.9
2 木	ごはん こ飯	○	ほっけの一夜干し のり酢和え 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 オレンジ	こめ さとう あぶら じゃがいも	牛乳 ほっけ のり ぶたにく だいず なまあげ	こまつな きゃべつ にんじん もやし えのきたけ たまねぎ いんげん オレンジ	623	19.2	30.6	2.1
☆☆☆ 旅する給食 ~鹿児島県~☆☆☆										
7 火	かつおだし ごはん こ飯	○	がね 塩もみ野菜 鶏肉と野菜の煮物(さいこん)	こめ ごま こめこ こむぎ さといも さつまいも さとう こんにゃく あぶら	牛乳 かつおぶし とりにく なまあげ さつまあげ	にんじん たまねぎ にら きゅうり オクラ だいこん かつえんどう いんげん しいたけ	640	21.3	20.8	1.4
8 水	ごはん こ飯	○	鯖の甘露煮 もやしのごま和え 沢煮碗	こめ さとう ごま あぶら はるさめ でんぷん	牛乳 さば とりにく	きゅうり こまつな だいこん にんじん もやし ごぼう みずな どうもろこし しいたけ オレンジピューレ	612	20.4	26.3	2.4
9 木	グリルポテト ごはん こ飯	○	卵焼き 梅おかか和え 道産子汁 オレンジ	こめ あぶら さとう でんぷん ごま じゃがいも	牛乳 たまご とうふ とりにく わかめ かつおぶし みそ	グリーンピース たまねぎ きゃべつ にんじん こまつな だいこん ねぎ どうもろこし きゅうり うめ オレンジ	616	20.1	28.2	2
10 金	コッペパン (いちごジャム)	○	レバーとポテトのケチャップ和え 元気サラダ 中華コーンスープ	パン ジャム ごま さとう でんぷん あぶら じゃがいも	牛乳 レバー ハム こんぶ とりにく	きゅうり きゃべつ にんじん たまねぎ こまつな トマト どうもろこし レモン	636	22.8	25.5	2
13 月	ビビンバ	○	大豆とごぼうの揚げ煮 春雨スープ オレンジ	こめ あぶら ごま さとう でんぷん はるさめ	牛乳 ぶたにく だいず かえりにほし とりにく	こまつな にんじん もやし ぜんまい ごぼう はくさい ねぎ オレンジ	616	21.7	24.0	1.8
14 火	麻婆厚揚げ丼	○	中華和え パインゼリー	こめ さとう あぶら でんぷん はるさめ ごま	牛乳 ぶたにく ハム なまあげ みそ	にんじん だけのこ しいたけ ねぎ にら ほうれんそう もやし パナップ	610	18.4	22.8	1.7
15 水	二色サンド (ツナ&ジャム)	○	コールスローサラダ ポークビーンズ	パン ジャム Egg マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも	牛乳 ツナ ぶたにく ベーコン しろういげんまめ	たまねぎ きゃべつ にんじん きゅうり こまつな トマト どうもろこし パナナ レモン	620	22.2	24.9	1.9
16 木	ごはん こ飯	○	鮭の塩レモン焼き 納豆和え 豚汁 オレンジ	こめ ごま あぶら こんにゃく じゃがいも	牛乳 さけ のり なつとう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	にんじん こまつな きゃべつ だいこん ごぼう ねぎ オレンジ レモン	616	22.2	28.0	1.7
☆☆☆ いよいよ明日は運動会です。赤組・白組どちらもがんばれるように、今日は運動会応援給食です。 ☆☆☆										
17 金	チキンカツ カレーライス	○	ごまドレッシングサラダ 冷凍みかん	こめ あぶら ごま でんぷん さとう こむぎ パン じゃがいも	牛乳 とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな きゅうり きゃべつ レモン みかん	679	22.8	27.1	1.5
21 火	ぶどうパン	○	豆腐のミートソース焼き フライドポテト 野菜スープ	パン こめ じゃがいも あぶら マーガリン	牛乳 とうふ ぶたにく レンズまめ とりにく	たまねぎ にんじん トマト パセリ こまつな セロリ きゃべつ	658	23.4	28.2	1.8
☆☆☆ 2年生がそら豆のさやむき体験をします ☆☆☆										
22 水	ソフト麺 野菜あんかけ	○	米粉の小松菜マフィン きゅうりの土佐和え ゆでそら豆	ソフトめん こめ さとう あぶら でんぷん ごま	牛乳 ぶたにく とうにゅう かつおぶし	はくさい にんじん だけのこ こまつな もやし きゅうり きくらげ ねぎ そらまめ	706	18.3	27.7	2
23 木	ごはん こ飯	○	かつおの新玉ねぎソース おかかサラダ じゃが芋のみそ汁 グレープフルーツ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	牛乳 かつお みそ わかめ かつおぶし あぶらあげ	たまねぎ きゅうり きゃべつ こまつな にんじん だいこん どうもろこし かつえんどう グレープフルーツ	615	17.7	30.8	1.8
24 金	ごはん こ飯	○	焼きししゃも 大根サラダ さつま汁 冷凍みかん	こめ あぶら さつまいも さとう こんにゃく	牛乳 ししゃも のり ハム わかめ みそ あぶらあげ ぶたにく	だいこん にんじん きゅうり こまつな たまねぎ ごぼう ねぎ しめじ みかん	614	18.8	28.5	2
☆☆☆ 船橋産旬の食材を食べて知る日 5月27日は小松菜の日 ~小松菜~ ☆☆☆										
27 月	キャラットライス 小松菜ソース	○	ひじきのサラダ メロン	こめ あぶら ごま こむぎ パター じゃがいも	牛乳 とうにゅう とりにく ベーコン しろういげんまめ ひじき ツナ	たまねぎ にんじん こまつな しめじ きゅうり きゃべつ どうもろこし メロン	624	23.9	20.5	1.7
28 火	ごはん こ飯	○	いかのカレー揚げ 磯香和え 大豆と揚げボールの煮物	こめ はるさめ でんぷん さとう じゃがいも ごま こんにゃく あぶら	牛乳 いか のり だいず さつまあげ とりにく	にんじん こまつな もやし きゃべつ だけのこ ごぼう しいたけ グリーンピース	634	20.3	28.8	1.5
29 水	ごはん こ飯	○	豆腐ハンバーグ コーンわかめサラダ 真沢山みそ汁 オレンジ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	牛乳 きゅうりにく ぶたにく とうふ おから とうにゅう わかめ ツナ みそ	たまねぎ にんじん レタス きゅうり どうもろこし だいこん ねぎ しめじ こまつな オレンジ	615	20.9	27.7	1.5
30 木	ゆかりごはん	○	生揚げの肉みそだれ 浅漬け おろし汁	こめ さとう ごま あぶら	牛乳 なまあげ ぶたにく こんぶ とりにく みそ	だけのこ しそ きゃべつ きゅうり にんじん ねぎ だいこん みずな なめこ	638	25.6	29.1	1.4
31 金	ごはん こ飯	○	ポラのチリソース ナムル ワンタンスープ	こめ さとう ワンタンのかわ はるさめ ごま でんぷん あぶら	牛乳 ポラ ハム ぶたにく	ねぎ こまつな だいこん きゅうり にんじん だけのこ もやし	615	19.9	26.8	1.5

*エネルギー・たんぱく質は、4年生が基準です。

*材料の都合等により、献立を変更することがあります。