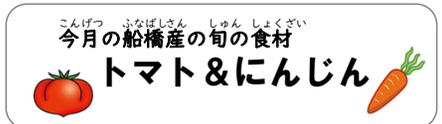




5月予定献立表

今月の目標：正しい食べ方をしよう

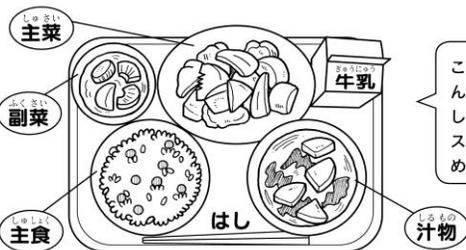


令和5年度

船橋市立行田東小学校

実施日 日曜日	献立名	牛乳	主な材料とその働き			栄養量(4年生量)								
			血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	体の調子をとどめるもの (みどりのたべもの)	熱や力になるもの (きいろのたべもの)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 相当量 (g)					
1月	ごはん 鯖のユウリンチソース 辛子和え□ たっぷり小松菜の味噌汁 オレンジ	○	さば かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅうわかめ	こまつな にんじん	しょうが にんにく ねぎ	もやし コーン オレンジ	ごめ かたくりこ ごめこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	619	26.9	22.3	1.9	
2火	ごまご飯 生揚げのオイスターソース炒め さつまいも大豆のカリントウ 河内晩柑	○	なまあげ ぶたにく いりだいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	しょうが きくらげ たけのこ たまねぎ	ほくさい エリンギ かわちばんかん	ごめ もちげんまい さとう かたくりこ さつまいも	ごま あぶら ごま	624	23.2	21.1	1.7	
8月	玄米入りごはん 豚肉の和風ステーキ□ もやしとコーンのごまあえ けんちん汁 パナナ	○	ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	にんにく しょうが だいこん レモン もやし	コーン しいたけ ごぼう えのき ねぎ バナナ	ごめ もちげんまい さとう こんにやく じゃがいも	ごま あぶら	629	27.2	21.8	1.9	
9火	シュガートースト ポークビーンズ 空豆の塩ゆで オレンジ□	○	てぼうまめ ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ	そらまめ オレンジ	パン じゃがいも さとう	バター あぶら	603	26.6	20.4	1.8	
10水	ねぎ塩豚丼(玄米ごはん) キムチ入り味噌汁□ フライビーンズ(カレー味) オレンジ	○	ぶたにく とうふ みそ だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	にんにく ねぎ もやし レモン	ほくさい ほんしめじ ほくさいキムチ オレンジ	ごめ もちげんまい じゃがいも かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	605	27.7	21.2	2.0	
11木	ごはん 鮭の照り焼き さわかめのサラダ 生揚げのそぼろ煮□河内晩柑	○	さけ なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん こまつな さやいんげん	きゅうり もやし たまねぎ	しいたけ かわちばんかん	ごめ かたくりこ さとう じゃがいも	ごま あぶら	622	29.8	21.8	1.6	
12金	ごはん かつおと野菜の玉ねぎソース□ キャベツとベーコンのスープ みかん入り牛乳寒天	○	かつお とりにく ベーコン レンズまめ	ぎゅうにゅう かんてん	かぼちゃ にんじん さやいんげん こまつな	れんこん にんにく たまねぎ こまつな	キャベツ コーン みかん缶	ごめ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごま	629	25.2	18.0	1.7	
15月	ツナライス 小松菜のキッシュ風オムレツ 米粉マカロニスープ□バナナ	○	ベーコン ツナ てぼうまめ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく ほくさい	コーン バナナ	ごめ じゃがいも ごめマカロニ	バター オリーブオイル ごま	613	24.7	20.4	2.2	
16火	中華丼(えび、いか) じゃが芋のきんぴら 甘夏みかん□	○	ちゅうかどん いか えび とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん こまつな ピーマン	しょうが たまねぎ ほくさい エリンギ	たけのこ ごぼう れんこん あまなつみかん	ごめ もちげんまい かたくりこ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら ごま	603	26.7	19.5	1.9	
17水	玄米入りごはん カレー麻婆 コロコロきゅうり□ きなこの芋けんぴ	○	どうふ ぶたにく きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ	マッシュルーム さくらげ きゅうり	ごめ もちげんまい さとう かたくりこ さつまいも	あぶら ごまあぶら ごま	602	22.9	19.9	1.7	
18木	「船橋産の旬の食材を食べる日」 今月は「トマト」です。													
	フレッシュトマトソースのペンネ カレースープ□ さつまいもとごまの米粉蒸しパン	○	ベーコン レンズまめ ベーコン とうにゅう	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	にんにく ほんしめじ えのきたけ	マッシュルーム たまねぎ ほくさい コーン	マカロニ さとう じゃがいも ごめ さつまいも	オリーブオイル ごま	653	24.1	21.3	1.8	
19金	ごはん 鯖のたつた揚げ 白菜の納豆和え じゃがいもときのこの味噌汁 露地メロン	○	さわら なとう かつおぶし なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが ほくさい ぶなしめじ	だいこん ねぎ メロン	ごめ かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま	607	29.1	21.5	1.8	
22月	ごましらすご飯 鯨のレモンソースがけ おかか和え□ 八宝みそ汁 甘夏みかん	○	まあげ かつおぶし とりにく なまあげ みそ	しらす ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	レモン もやし しいたけ	だいこん コーン ねぎ あまなつみかん	ごめ かたくりこ さとう じゃがいも	ごまあぶら	614	28.9	19.8	1.9	
23火	ごはん 回鍋肉 トックスープ サイダーゼリー□	○	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ かんてん	にんじん ピーマン あかピーマン こまつな	にんにく しょうが キャベツ たけのこ	しいたけ ほくさい ねぎ みかん	ごめ かたくりこ トック さとう	あぶら ごまあぶら ごま	617	21.6	19.6	1.7	
24水	ピピンパ ニラとひじきの卵焼き 春雨スープ パナナ□	○	ぶたにく あぶらあげ たまご とうふ おから とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな にら	にんにく しょうが もやし たまねぎ	しいたけ えのき たけのこ ほくさい バナナ	ごめ もちげんまい さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	626	25.2	22.1	2.0	
25木	「船橋産の旬の食材を食べる日」 今月は「にんじん」です。													
	ガーリックトースト ポテトのミートソース(米粉マカロニ)□ にんじんドレッシングサラダ オレンジ	○	ぶたにく レンズまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト こまつな	にんにく しょうが たまねぎ レタス	マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり レモン オレンジ	しょくパン ごめマカロニ じゃがいも さとう	オリーブオイル ごま	627	23.2	22.4	2.0	
26金	運動会応援献立 ~赤も白もがんばれ~ カツカレーライス(米粉カレー&米粉カツ) ツナサラダ フルーツポンチ□	○	ぶたにく レンズまめ ツナ	ヨーグルト チーズ ぎゅうにゅう くわかめ わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり バナナ レモン	マッシュルーム グリーンピース もも缶 みかん缶 りんご バナナ レモン	ごめ ごめこ ごめこん じゃがいも さとう	あぶら バター	657	25.5	17.4	1.9	
30火	◆◆◆5月まれ お誕生日 お祝い メニュー◆◆◆ 海苔チーズトースト チキンと豆のトマト煮 海藻サラダ□ オレンジゼリー	○	てぼうまめ ベーコン とりにく	のり チーズ ぎゅうにゅう くわかめ わかめ かんてん	にんじん ピーマン さやいんげん こまつな	にんにく たまねぎ レタス きゅうり	オレンジジュース みかん	しょくパン じゃがいも さとう	あぶら ごま	609	25.6	20.5	2.2	
31水	ごはん ししゃもの磯辺揚げ うち豆とツナの和え物□ 白菜となまあげのごま味噌汁 メロン	○	ツナ だし なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり わかめ	こまつな にんじん	もやし ほくさい えのき	ねぎ メロン	ごめ かたくりこ	あぶら ごま	616	28.1	22.0	2.0	

配ぜん 正しい置き方をしていますか？



これを参考に自分の配ぜんをチェックしてみましょう。正しい配ぜんはスムーズに食事をするための第一歩です。



運動会練習がはじまります。朝ごはんしっかり食べてから登校しましょう。

【給食の停止について】

3日以上連続して給食を食べない場合には、給食を停止することができます。けがや病気等で長期欠席し、給食を停止し、給食費を還付できる場合があります。船橋市のホームページから届け出用紙をプリントアウトするか、担任までお申し出ください。

★届け出は土日祝日を除く4日前までに学校へ提出をしてください。受理した翌日から4日目に給食を停止します。