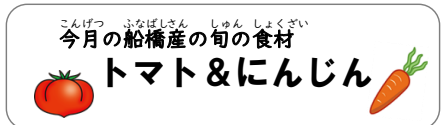




5月予定献立表

今月の目標：正しい食べ方をしよう

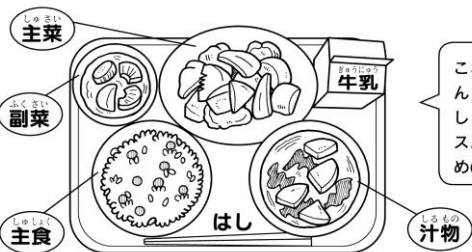


令和5年度

船橋市立行田東小学校

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)	体の調子をととのえるもの (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 鯖のユージンソース 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 にんじん ごま	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 ごま	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 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 にんじん ごま	にんにく しょうが だいこん レモン もやし ねぎ バナナ	ごめ しいたけ ごぼう えのき ごめ 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 オレンジ	そらまめ バナナ 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 ごま	にんにく ねぎ ほくさい もやし レモン オレンジ	ごめ ほんしめじ ほくさい ごめ かたくりこ	ごま あぶら ごま	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 ごま さいやんげん	きゅうり しいたけ かわちばんかん たまねぎ	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 にんにく 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 さいやんげん ごま	れんこん にんにく たまねぎ みかん	キャベツ コーン ごめ 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 ごま	たまねぎ にんにく バナナ ほくさい	コーン バナナ ごめ ごま 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□	○	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 ごま 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 かたくりこ じゃがいも ごんやく 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	○	とうふ ぶたにく きなこ	ぎゅうにゅう にんじん ごま	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 ごめ 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。			○	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 ごま	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	○	さけ 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 ごま	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 鯨のレモンソースかけ 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 にんじん ごま	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 かぼちゃ ごま	にんにく ピーマン あかピーマン ごま	しいたけ ほくさい ねぎ たけのこ 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 ごま	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 ごま 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。			○	ぶたにく レンズまめ	チーズ ぎゅうにゅう にんじん トマト ごま	にんにく しょうが たまねぎ レタス オレンジ	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 ごめ ごま 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 トマト ごま	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	ごめ ごめ ごめ ごま ごめ かたくりこ 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 さいやんげん ごま	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 ごめ かたくりこ 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	ごま にんじん	もやし ほくさい えのき	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？



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。