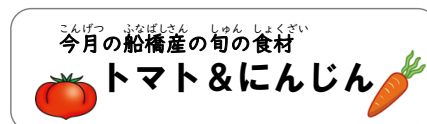


5月予定献立表

今月の目標：正しい食べ方をしよう



令和6年度

船橋市立行田東小学校

実施日 （月・日・曜）	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 (あかのためもの)	体の調子をととのえるもの (みどりのためもの)	熱や力になるもの (きいろのためもの)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 相当量 (g)				
1 水	ごはん 鯖のユージンソース 辛子とえ 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	こめ かたくりこ ごま さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	619	26.9	22.3	1.9
2 木	ごはん 生揚げのオイスターソース炒め さつまいもと大豆のカリントウ	○	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	はくさい エリンギ	こめ 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	613	23.0	21.0	1.7
7 火	ポークカレーライス ツナサラダ フルーツポンチ	○	ぶたにく ツナ	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 バナナ きゅうり レモン	グリーンピース もも缶 みかん缶 りんご缶 バナナ	こめ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら バター	633	20.8	19.2	1.8
8 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	ぎゅうにゅう ひじき 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 はくさい バナナ	こめ 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
9 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 トマト こまつな	パセリ にんにく しょうが たまねぎ レタス こまつな	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	しよパン こめマカロニ じゃがいも さとう	オリーブオイル あぶら ごま	627	23.2	22.4	2.0
10 金	ごはん 鮭の照り焼き 茎わかめのサラダ 生揚げのそばろ煮 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 しいたけ もやし たまねぎ	かわちばんかん	こめ 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
13 月	「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	○	ペーコン レンズまめ とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト こまつな	にんにく ほんしめじ えのき たまねぎ	マッシュルーム たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり レモン オレンジ	マカロニ さとう じゃがいも こめ さつまいも	オリーブオイル あぶら ごま	653	24.1	21.3	1.8
14 火	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 たまご 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 しょうが たまねぎ	キャベツ コーン みかん缶	こめ 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 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	はくさい ほんしめじ はくさいキムチ オレンジ	こめ 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
16 木	ごましらすご飯 鮭のレモンソースがけ おかか和え はっばう 八宝みそ汁 甘夏みかん	○	まあげ かつおぶし とり 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	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	ごま	614	28.9	19.8	1.9
17 金	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 パナナ	○	ペーコン ツナ てぼうまめ 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 はくさい	コーン バナナ	こめ じゃがいも こめマカロニ	バター オリーブオイル ごま	613	24.7	20.4	2.2
20 月	ごはん 回鍋肉 トックスープ りんごゼリー	○	ぶたにく みそ とり	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 たまねぎ たけのこ	しいたけ はくさい りんご	こめ かたくりこ トック さとう	あぶら ごまあぶら ごま	621	21.5	19.7	1.7
21 火	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 甘夏みかん	○	ツナ だいず なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	もやし はくさい えのき	ねぎ あまなつみかん	こめ かたくりこ	あぶら ごま	621	28.2	22.0	2.0
22 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 にら	にんにく しょうが たまねぎ	マッシュルーム きくらげ きゅうり	こめ 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
23 木	シュガートースト ポークビーンズ ごまドレッシングサラダ オレンジ	○	てぼうまめ ペーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな ほうれんそう	にんにく たまねぎ もやし	きゅうり キャベツ オレンジ	パン じゃがいも さとう	バター あぶら ごま	605	24.3	22.1	2.2
24 金	ごはん 鯖のオレンジ煮 おかか和え キャベツとコーンの味噌汁 パナナ	○	さば かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	オレンジ もやし はくさい えのき	キャベツ コーン ねぎ バナナ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	605	26.9	19.6	1.8
27 月	ごはん レバーと野菜の香り揚げ 大根の味噌汁 オレンジ	○	ぶたレバー だいず あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん	れんこん ごぼう しょうが だいこん	にんにく ねぎ えのき オレンジ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	593	22.9	18.4	1.4
28 火	中華丼(えび、いか) じゃが芋のきんぴら 甘夏みかん	○	ぶたにく 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 はくさい エリンギ	たけのこ ごぼう れんこん あまなつみかん	こめ 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
29 水	◆◆◆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 ペーコン とり	めり チーズ ぎゅうにゅう くわかめ わかめ かんてん	にんじん トマト 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	しよパン じゃがいも さとう	あぶら ごま	609	25.6	20.5	2.2
30 木	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 メロン	○	さわら なつとう 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 はくさい ぶなしめじ	だいこん ねぎ メロン	こめ かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま	607	29.1	21.5	1.8
31 金	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 河内晩柑	○	ぶたにく とり 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 かぼちゃ	こめ もちげんまい さとう こんにやく じゃがいも	あぶら ごま	596	26.9	21.7	1.9

おぼん 正しい置き方をしていますか？



【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。