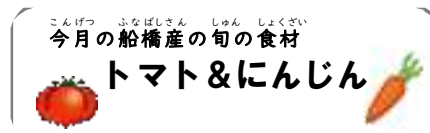


5月予定献立表

今月の目標：正しい食べ方をしよう



令和7年度

船橋市立行田東小学校

じっしび 実施日		こんだてめい 献立名				牛乳	おも　　さい　りょう　　はたら 主　な　材　料　と　そ　の　働　き						まいほうりょう　ねんぜいりょう 栄養量(4年生量)			
にち 日	よう 曜						ち　にく　ほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	からだちようし 体の調子をとのえるもの (みどりのたべもの)		ねつ　ちから 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)	
ふなばしさん　しゅん　しよくさい　た　し　ひ　　こんげつ 「船橋産の旬の食材を食べて知る日」　　今月は「にんじん」です。																
1	木	こまつな　　ふう バターライス　小松菜のキッシュ風オムレツ　フレンチサラダ				○	しろいんげんまめ　　ぎゅうにゅう チーズ ハム	にんにく こまつな たまねぎ キャベツ	きゅうり にんじん れもん はくさい	コーン	ごめ バター オリーブオイル じゃがいも	ごま あぶら さとう こめマカロニ	620	23.6	19.9	1.9
2	金	なまあ　　いた ひじきごはん　生揚げのオイスターソース炒め				○	とりにく　　ぎゅうにゅう ひじき　　なまあげ あぶらあげ　ぶたにく	にんじん しいたけ グリーンピース	きくらげ たけのこ たまねぎ はくさい	エリンギ こまつな にら	ごめ あぶら さとう でんぶん	さつまいも ごま	634	26.3	21.2	2.0
7	水	のり　　まめ　　に　　かいそう 海苔チーズトースト　チキンと豆のトマト煮　海藻サラダ				○	のり　　ぎゅうにゅう チーズ　　とりにく しろいんげんまめ　くまわかめ	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん	いんげん レタス きゅうり	こまつな オレンジジュース	しよくばん あぶら じゃがいも	さとう ごま	625	26.9	21.0	2.0
8	木	はるさめ ビビンバ　ポテトのオムレツ　春雨スープ				○	ぶたにく　　ぎゅうにゅう あぶらあげ　　とうにゅう たまご　　とりにく	にんにく しょうが にんじん	もやし こまつな たまねぎ グリピース	しいたけ えのきたけ たけのこ はくさい	ごめ もちげんまい あぶら さとう じゃがいも はるさめ	ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	631	29.1	20.8	2.0
9	金	はん　　てりや　　くき　　なまあ　　に ご飯　さわらの照焼き　茎わかめのサラダ　生揚げのそぼろ煮				○	さわら　　くまわかめ なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	きゅうり にんじん こまつな	もやし　　いんげん たまねぎ　しいたけ	ごめ さとう	あぶら じゃがいも	622	32.8	20.7	1.8
ふなばしさん　しゅん　しよくさい　た　し　ひ　　こんげつ 「船橋産の旬の食材を食べて知る日」　　今月は「トマト」です。																
12	月	フレッシュトマトソースのペンネ　ごぼうサラダ				○	べつ　　ぎゅうにゅう チーズ　　とうにゅう ツナ	にんにく しめじ えのきたけ マッシュルーム	たまねぎ にんじん トマト トマトかん	ごぼう きゅうり サニーレタス	マカロニ 特アブラ さとう あぶら	ごま さつまいも	616	22.3	20.5	1.6
13	火	はん ご飯　ホイコーロー　トックススープ　バナナ				○	ぶたにく　　ぎゅうにゅう みそ　　だいず	にんにく しょうが キャベツ たけのこ	にんじん あおピーマン えのきたけ こまつな バナナ	しいたけ はくさい ねぎ たまねぎ	ごめ でんぶん あぶら	ごまあぶら トック ごま	630	22.7	20.0	2.0
14	水	しおぶたどん　　げんまい　　はん　　ず　　い　　みそしる ねぎ塩豚丼（玄米ご飯）　ごま酢あえ　キムチ入り味噌汁				○	ぶたにく　　ぎゅうにゅう わかめ　　だいず とうふ　　みそ	にんにく ねぎ レモン ほうれんそう キャベツ	こまつな はくさい しめじ はくさいキムチ	ごめ もちげんまい ごまあぶら ごま	さとう じゃがいも でんぶん あぶら	638	32.1	21.2	2.0	
15	木	ごましらすごはん　　あじ　　あ 鰯のレモンソースがけ　おかか和え				○	しらす　　ぎゅうにゅう まわめ　　あつあげ わかめ　　みそ	レモン こまつな もやし	にんじん しいたけ だいこん	コーン ねぎ	ごめ ごま でんぶん	あぶら じゃがいも さとう	626	30.1	20.6	2.0
16	金	グリーンピースごはん　しいらのユーリンチーソース　から　あ 辛し和え				○	しいら　　ぎゅうにゅう けずりぶし　　とうふ だいず　　みそ	グリーンピース しょうが にんにく ねぎ	こまつな もやし にんじん	コーン	ごめ でんぶん あぶら ごま こめこ	ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	620	29.0	18.9	2.0
19	月	はん　　やさい　　たま ご飯　かつおと野菜の玉ねぎソース				○	かつお　　ぎゅうにゅう とりにく　　かんてん	かぼちゃ れんこん しょうが にんじん	さやいんげん たまねぎ キャベツ コーン	こまつな みかんかん	ごめ じゃがいも でんぶん あぶら	さとう ごま	629	25.2	18.0	1.8
20	火	ちやめし　　いそべあ　　まめ　　あ　　もの コーン茶飯　ししゃもの磯辺揚げ　うち豆とツナの和え物				○	ししゃも　　ぎゅうにゅう あおのり　　あつあげ ツナ　　みそ	コーン こまつな もやし	にんじん しめじ だいこん ねぎ	ごめ でんぶん あぶら	さつまいも ごま	626	28.8	20.0	2.0	
21	水	げんまいい　　はん　　まーぼー 玄米入りご飯　カレー麻婆　コロコロきゅうり				○	とうふ　　ぎゅうにゅう ぶたにく　　きなこ	にんにく しょうが たまねぎ	にんじん マッシュルーム きゅうり	きくらげ にら きゅうり	ごめ もちげんまい あぶら さとう でんぶん	ごまあぶら ごま さつまいも	625	22.8	20.3	1.8
22	木	はん　　に　　あ　　じる ご飯　さばのオレンジ煮　ごまみそ和え　けんちん汁				○	さば　　ぎゅうにゅう わかめ　　あぶらあげ いか　　とうふ	オレンジビューレ きゅうり ほうれんそう	にんじん しいたけ ごぼう えのきたけ こまつな	だいこん ねぎ えのきたけ こまつな	ごめ さとう あぶら ごま	こんにやく じゃがいも	620	29.3	18.7	1.8
23	金	はん　　やさい　　かお　　あ　　はるさめ　　だいこん　　しる ご飯　レバーと野菜の香り揚げ　ナムル春雨　大根のみそ汁				○	ぶたレバー　　ぎゅうにゅう わかめ　　しょうが だいず　　にんじん	かぼちゃ れんこん しょうが にんじん	ごぼう にんにく こねぎ こまつな だいこん	もやし コーン えのきたけ だいこん	ごめ でんぶん あぶら ごまあぶら	さとう ごま はるさめ	625	24.2	19.7	2.0
27	火	ちゅうかどん　　しやう　　だいがく 中華丼（えび、いか使用）　大学いも　もずくスープ				○	ぶたにく　　ぎゅうにゅう いか　　とりにく えび　　たまご	しょうが たまねぎ にんじん	はくさい エリンギ たけのこ	こまつな ねぎ	ごめ もちげんまい あぶら でんぶん さつまいも	さとう ごま	628	26.3	17.7	2.0
がっつう　　たんじょうび　　いわ ◆◆ 5月生まれ　お誕生日　お祝い　メニュー ◆◆◆																
28	水	こめこ 米粉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　　ぎゅうにゅう レンズまめ　　くまわかめ ヨーグルト　　わかめ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん マッシュルーム	りんご グリーンビー ス こまつな バナナ キャベツ きゅうり	おうとうかん みかんかん りんごかん レモン	ごめ あぶら さとう バター	じゃがいも こめこ	636	22.9	17.2	2.0
29	木	はん　　あ　　なっとうあ　　はくさい ご飯　ぼらのたつた揚げ　納豆和え白菜				○	ぼら　　ぎゅうにゅう なっとう　　みそ	しょうが にんじん もやし	こまつな はくさい しめじ	だいこん ねぎ	ごめ でんぶん あぶら	じゃがいも	622	29.0	19.9	2.0
30	金	げんまいい　　はん　　とりにく　　くき　　ごしきあ 玄米入りご飯　鶏肉のカレーソースかけ　茎ワカメの五色和え				○	とりにく　　ぎゅうにゅう たまご　　とうふ いか　　みそ	ねぎ きゅうり にんじん ほうれんそう	しいたけ ごぼう だいこん	こまつな	ごめ もちげんまい でんぶん あぶら	さとう こんにやく じゃがいも	634	28.0	21.1	1.6

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。

【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。