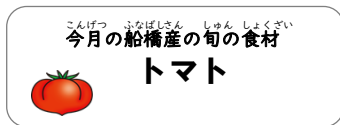


# 5月 予定献立表

今月の目標：正しい食べ方をしよう

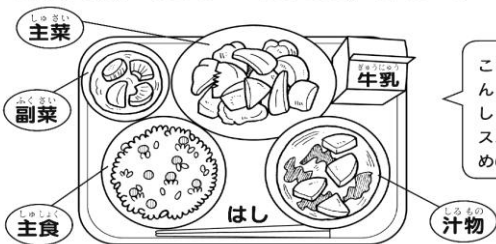


令和8年度

船橋市立行田東小学校

実施日	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)	からだ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)				
こどもの日献立														
1	金	ごはん さわらの照焼 茎わかめのサラダ 生揚げのそぼろ煮 かしわもち	○	さわらわかめ なまあげ ぶたにく	きゅうり にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ もやし	きょうり にんじん こまつな	さやいんげん もやし	こめ さとう あぶら	じゃがいも かしわもち	661	31.3	19.0	1.8
7	木	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 こめこ 米粉マカロニスープ オレンジ	○	いんげんまめ ベーコン たまご とうりゅう	きゅうり チーズ ハム	にんにく こまつな たまねぎ キャベツ	きょうり にんじん はくさい	レモンかじゅう コーン オレンジ	こめ バター オリーブオイル じゃがいも	ごま あぶら さとう こめこ マカロニ	648	24.6	20.0	1.9
8	金	ごはん レバーと野菜の香りあげ ナムル 大根のみそ汁	○	ぶたレバー わかめ だいず あぶらあげ	きゅうり みそ	かぼちゃ れんこん ごぼう しょうが	にんじん たまねぎ こまつな	もやし コーン えのき だいこん	こめ てんぷん あぶら ごまあぶら	さとう ごま はるさめ	621	23.8	19.7	1.9
11	月	海苔チーズトースト チキンと豆のトマト煮 海藻サラダ パナナ	○	めり チーズ いんげんまめ ベーコン	きゅうり わかめ くきわかめ	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん	さやいんげん レタス きょうり	こまつな バナナ	しょくパン あぶら じゃがいも	さとう ごま	626	31.3	20.6	2.2
12	火	ねぎ塩豚丼(玄米ご飯) ごま酢あえ キムチ入り味噌汁 フライビーンズカレー	○	ぶたにく わかめ とうふ	きゅうり だいず	にんにく しょうが もやし にんじん	こまつな ほうれんそう キャベツ はくさい	レモンかじゅう しめじ きゅうり	こめ もちげんまい ごまあぶら ごま	さとう じゃがいも てんぷん あぶら	623	31.1	20.8	1.9
「船橋産の旬の食材を食べる日」 今月は「トマト」です。														
13	水	ビビンバ ポテトのオムレツ 春雨スープ	○	ぶたにく あぶらあげ たまご チーズ	きゅうり わかめ	にんにく しょうが にんじん もやし	こまつな たまねぎ グリーンピース しいたけ	えのき たけのこ はくさい	こめ もちげんまい ごま あぶら	さとう ごまあぶら じゃがいも さとう はるさめ	630	29.0	20.8	1.9
14	木	ごはん ホイコーロー トックスープ オレンジゼリー	○	ぶたにく みそ とり わかめ	きゅうり だいず かんてん	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 あかピーマン こまつな	しいたけ はくさい ねぎ オレンジジュース みかんかん	こめ てんぷん あぶら ごまあぶら	トク ごま さとう	635	22.5	20.0	1.9
15	金	グリーンピースごはん しいらのユーリンソース 辛子和え たっぷり小松菜の味噌汁	○	しいら かつおぶし だいず わかめ とうふ	きゅうり 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	こめ てんぷん こめ あぶら	ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	621	29.0	18.9	1.9
18	月	ごましらすごはん 鱈のレモンソースがけ おかか和え 八宝みそ汁	○	しらす まあじ かつおぶし わかめ とり	きゅうり あつあげ みそ	レモンかじゅう こまつな もやし	にんじん しいたけ だいこん	コーン ねぎ	こめ ごま てんぷん	あぶら さとう じゃがいも	624	29.9	20.6	1.9
19	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 たまご ベーコン	きゅうり れんこん 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 バナナ みかんかん	こめ じゃがいも てんぷん あぶら	さとう ごま	622	25.4	17.1	1.8
20	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	きゅうり	にんにく しょうが たまねぎ	にんじん さくらげ にら	マッシュルーム きゅうり	こめ もちげんまい あぶら てんぷん さとう	ごまあぶら さとう さつまいも	625	22.8	20.3	1.8
21	木	ごはん ぼらのたつた揚げ 納豆和え じゃがいもときのこの味噌汁 オレンジ	○	ぼら なとう かつおぶし わかめ	きゅうり あぶらあげ みそ	しょうが にんじん もやし こまつな	しめじ だいこん	ねぎ オレンジ	こめ てんぷん	あぶら じゃがいも	641	29.3	19.9	1.9
「船橋産の旬の食材を食べる日」 今月は「トマト」です。														
22	金	フレッシュトマトのパンネ ごぼうサラダ さつまいもとごまの米粉蒸しパン	○	ベーコン チーズ ツナ とうりゅう	きゅうり	にんにく しめじ えのき 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 きょうり サニーレタス	マカロニ オリーブオイル さとう あぶら	ごま こめ さつまいも	620	22.4	20.5	1.6
25	月	中華丼(えび、いか使用) 大学いも もずくスープ	○	ぶたにく いか えび とうふ	きゅうり もずく 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	こめ もちげんまい あぶら てんぷん	ごまあぶら さつまいも さとう ごま	629	26.3	17.8	1.9
26	火	コーン茶飯 しいらの磯辺揚げ うち豆とツナの和え物 薩摩芋と茸のごま味噌汁 パナナ	○	しいら あおのり ツナ だいず わかめ	きゅうり 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 バナナ	こめ てんぷん あぶら ごま	さつまいも	659	28.9	20.0	2.0
27	水	ごはん さばのオレンジ煮 ごまみそ和え けんちん汁	○	まさば わかめ いか みそ	きゅうり とり あぶらあげ とうふ	きょうり ほうれんそう にんじん しいたけ	ごぼう だいこん えのき	オレンジジュース ねぎ こまつな	こめ さとう あぶら	ごま こんやく じゃがいも	646	31.5	20.4	1.9
28	木	ひじきごはん 生揚げのオイスターソース炒め 薩摩芋と大豆のカリント	○	とり ひじき あぶらあげ なまあげ	きゅうり ぶたにく だいず	にんじん しいたけ グリーンピース	しょうが さくらげ たけのこ	たまねぎ はくさい エリンギ こまつな にら	こめ あぶら さとう てんぷん	さつまいも ごま	635	26.4	21.2	1.9
◆◆ 5月生まれ お誕生日 お祝い メニュー ◆◆◆														
29	金	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 れんこん ヨーグルト チーズ	きゅうり くきわかめ わかめ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん バナナ	トマトかん りんご グリーンピース こまつな キャベツ	マッシュルーム きょうり おうとうかん みかんかん りんごかん レモンかじゅう	こめ あぶら バター	じゃがいも さとう こめこ	648	23.2	17.1	1.9

## 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。