

5月予定献立表

2026年5月

★今月の食育目標：しっかり食べて丈夫な体をつくろう！

船橋市立飯山満小学校

日	曜日	主食	おかず	主にエネルギーのもとになる食品	主に体をつくるもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品	1人あたりたんぱく質・脂質・食塩相当量	一言メモ
1	金	ちまき風中華おこわ	レバーとごぼうの大和和え 沢煮わん 抹茶プリン	米,もち米,油,さとう, でんぶん,油,ごま	牛乳, 豚肉,鶏肉,油揚げ	にんじん,しいたけ,たけのこ, グリーンピース,しょうが,ごぼう, だいこん,もやし,こまつな, ぶなしめじ	620 kcal 25.4 g 20.6 g 1.5 g	八十八夜(5/2)・端午の節句(5/5) 八十八夜は、立春から数えて88日目の日です。 茶摘みが始まる季節です。端午の節句には、ちまきや柏餅を食べる風習があります。
7	木	ご飯	小女子のつくだ煮 擬製豆腐 切干大根のハリハリ漬け いも煮なべ	米,さとう,油,ごま, でんぶん,ごま油, こんにゃく,さといも	牛乳,煮干し,卵, 豚肉,鶏肉,豆腐	にんじん,ねぎ,たけのこ,しいたけ, 切干大根,こまつな,もやし, ぶなしめじ,はくさい	620 kcal 29.3 g 19.4 g 1.9 g	豆腐を一度崩して卵などの材料と混ぜ、卵焼きのような別の料理に見せることから、「擬製(本物に似せて作る)豆腐」といいます。
8	金	ご飯	鱈のコーンフ레이크焼き 梅肉和え さつま汁 オレンジ	米,エッグ フリーマーズ, コーンフ레이크,パン粉, 油,さとう,ごま, こんにゃく,さつまいも	牛乳,かつお節, 鱈,鶏肉	きゅうり,もやし,こまつな, にんじん,梅,だいこん,玉ねぎ,オレンジ	624 kcal 27.2 g 18.3 g 1.5 g	3年生 国語「うめぼしのはたらき」 うめぼしには、どんな働きがあるかな？
11	月	うぐいすきな粉 揚げパン	海藻サラダ ボルシチ	パン,油,さとう,ごま, じゃがいも	牛乳,きな粉,わかめ, ツナ,豚肉	きゅうり,にんじん,サニーレタス, こまつな,レモン,梅,にんにく,玉ねぎ, トマト,マッシュルーム,グリーンピース	628 kcal 26.0 g 22.2 g 2.0 g	
12	火	あんかけチャーハン	さつま芋と大豆のカリント パンパンジー	米,油,さとう,でんぶん, ごま油,さつまいも, ごま	牛乳,焼き豚,いか, 大豆,豚肉,みそ,鶏肉	にんにく,しょうが,ねぎ,きくらげ, たけのこ,にんじん,しいたけ, 玉ねぎ,こまつな,きゅうり,もやし	620 kcal 24.2 g 21.1 g 1.5 g	
13	水	ご飯	さばの文化干し 磯香和え 茹で空豆 豚汁	米,油,こんにゃく, さといも	牛乳,豆腐,鱈,海苔, 油揚げ,豚肉	こまつな,もやし,空豆,ごぼう, にんじん,だいこん,ねぎ	620 kcal 27.6 g 25.6 g 1.9 g	空豆のさやむき(2年生) 2年生に、さやむきをしてもらいます。
14	木	麦ご飯	ささ身レモンソース 野菜炒め 貝だくさんみそ汁 河内晩柑	米,麦,でんぶん,さとう, 油,ごま油,じゃがいも	牛乳,油揚げ, 豚肉,豆腐	レモン,しいたけ,玉ねぎ,にんじん, キャベツ,たけのこ,にら,こまつな, ねぎ,河内晩柑	620 kcal 29.7 g 19.6 g 1.7 g	
15	金	船橋産キャロット ライスの小松菜入り ホワイトソースかけ	豆腐のサラダ メロン	米,マーガリン,油, じゃがいも, 小麦粉,さとう,ごま	牛乳,いか,豆乳, 豆腐,わかめ,鶏肉	にんじんジュース,にんじん,にんにく, 玉ねぎ,マッシュルーム,ぶなしめじ, こまつな,きゅうり,キャベツ,メロン	611 kcal 23.8 g 22.6 g 1.7 g	船橋産旬の食材を食べて知る日 「にんじん」
18	月	ご飯	ししゃものパリパリ揚げ 納豆和え 肉じゃが	米,春巻の皮,油, じゃがいも,さとう, こんにゃく	牛乳,ししゃも,納豆, 豚肉,かつお節	にんじん,こまつな,キャベツ, 玉ねぎ,グリーンピース	622 kcal 25.1 g 18.4 g 1.3 g	
19	火	ご飯	いかのアップルマリネ 茎わかめの和え物 キムチ鍋風みそ汁 パナナ	米,でんぶん,油, さとう,ごま	牛乳,いか,豆腐, 豚肉,わかめ,かつお節	りんご,玉ねぎ,レモン,きゅうり, にんじん,こまつな,もやし,はくさい, はくさいキムチ,ぶなしめじ,パナナ	620 kcal 26.2 g 20.5 g 2.1 g	毎月19日は食育の日～かみかみ献立～ 「いかのアップルマリネ」
20	水	千教研 黒蜜ときな粉のトースト	白いんげん豆のチリトマト煮 ツナとワカメのサラダ	パン,マーガリン, さとう,油, じゃがいも	牛乳,いんげん豆,わかめ, きな粉,鶏肉,ツナ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん, トマト,マッシュルーム,こまつな, キャベツ,きゅうり,サニーレタス,レモ ン	652 kcal 27.6 g 18.9 g 1.6 g	5年生 理科「植物の発芽と形成」 5年生が発芽実験をする、 いんげん豆をつかった料理です。
21	木	3年生給食なし 中華丼	ナムル さつま芋のごま団子(小麦・乳・ 卵不使用)	米,ぎんなん,でんぶん, はるさめ,ごま油,さとう, さつまいも,マーガリン, 米粉,ごま油	牛乳,いか,いんげん豆, 豆乳,豚肉	玉ねぎ,にんじん,はくさい,しいたけ, たけのこ,こまつな,もやし	620 kcal 22.5 g 18.8 g 1.4 g	
22	金	ご飯	和風ハンバーグ 三番瀬海苔酢和え かきたま汁 河内晩柑	米,さとう,でんぶん,油	牛乳,ツナ,鶏肉,豆腐,卵, 大豆,海苔,豆腐,わかめ	ねぎ,しょうが,こまつな,もやし, キャベツ,とうもろこし,玉ねぎ, 河内晩柑	620 kcal 29.7 g 21.1 g 1.7 g	3年生 社会「船橋市の様子」 三番瀬海苔を使います。
25	月	麦ご飯	四川厚揚げ 拌三絲 オレンジ	米,麦,油,でんぶん, はるさめ,さとう, ごま油,ごま	牛乳,生揚げ,大豆, 豚肉,鶏肉,	にんにく,しょうが,ぶなしめじ, たけのこ,にんじん,ねぎ,チンゲン菜, はくさい,とうもろこし,こまつな, きゅうり,オレンジ	653 kcal 27.6 g 23.6 g 1.8 g	
26	火	5年生給食なし 黒コッパパン (いちごジャム)	船橋産ぼらのムニエル トマトソース(小麦・乳不使用) マセドニアポテトサラダ ポトフ	パン,米粉,マーガリン, 油,じゃがいも,さとう	牛乳,ぼら,ベーコン, レンズ豆,牛肉	いちごジャム,玉ねぎ,トマト,にんじん, きゅうり,サニーレタス,こまつな, セロリ,キャベツ,マッシュルーム	620 kcal 28.7 g 20.6 g 1.9 g	3年生 社会「船橋市の様子」 低利用魚である船橋産の「ぼら」を使います。
27	水	小松菜のトマトソース スパゲティ 小松菜豆乳マフィン (小麦・乳・卵不使用)	しらす干し入り卵スープ パナナ	スパゲティ,卵,オイル, さとう,油,米粉, でんぶん,ごま	牛乳,しらす干し,豆乳, 鶏肉,卵,わかめ	にんにく,玉ねぎ,トマト,こまつな, こまつなパウダー,パナナ	620 kcal 23.9 g 24.2 g 1.5 g	船橋産旬の食材を食べて知る日 「小松菜」 小松菜の日(5/27) 船橋産小松菜から作られた、小松菜パウダーを使用
28	木	ご飯	卵の唐草焼き 焼肉サラダ 湯葉のお祝いすまし汁 オレンジ	米,油,さとう	牛乳,ひじき,卵,豆腐, 豚肉,鶏肉,湯葉, わかめ,なると	にんじん,玉ねぎ,グリーンピース, だいこん,こまつな,きゅうり,三つ葉, たけのこ,オレンジ	611 kcal 27.5 g 21.6 g 1.8 g	創立記念日(5/28) 飯山満小の創立記念日です。 「湯葉のお祝いすまし汁」
29	金	ご飯	鯉の角煮 ゆずみそ和え 揚げボールと大豆の煮物	米,さとう,ごま油, じゃがいも,ごま油	牛乳,わかめ,かつお節, さつま揚げ,鶏肉,大豆	オレンジピューレー,きゅうり, こまつな,もやし,にんじん,ゆず, ごぼう,だいこん,さやいんげん	620 kcal 30.6 g 15.1 g 2.1 g	日本の味めぐり<高知県> 「鯉の角煮」「ゆずみそ和え」 高知県は、ゆずの生産が盛んで、 鯉は県魚にもなっています。

*献立は材料の都合により、一部変更する場合がありますのでご了承ください。

*献立表に記載された栄養価(1人あたり・たんぱく質・脂質・食塩相当量)は4年生を基準としたものです。脂質については、摂取エネルギー全体の20～30%を目安としていま

全18回