



令和5年度 5月予定献立表



★今月の給食：正しい食べ方をしよう★

5月の給食回数：20回（3年生：19回）

船橋市立市場小学校

日	牛乳	主食	おかず	黄の仲間 【エネルギーになる食品】	赤の仲間 【体をつくる食品】	緑の仲間 【体の調子を整える食品】	一口メモ	1人ばく質 脂質 食塩相当量
1月	牛乳	麻婆豆腐丼	中華和え 大学芋	米、砂糖、油、ごま油、片栗粉 さつまいも、黒ごま	牛乳、豆腐、豚肉、みそ わかめ、ハム	にんにく、生薑、葱、干椎茸 筍、にんじん、にら、きゅうり 小松菜、もやし、コーン	麻婆豆腐は、1年生から6年生までおいしく食べられるように、辛さを控えめにしています。	641 kcal 25.5 g 20.5 g 1.8 g
2火	牛乳	★八十八夜献立★ 山菜ごはん	竹輪の抹茶揚げ 浅漬け 八宝みそ汁 河内晩柑	米、砂糖、油、白ごま 薄力粉、じゃが芋	牛乳、油揚げ、鶏肉、竹輪 スキムミルク、塩昆布 わかめ、豆腐、みそ	えのきだけ、ぜんまい、わらび 筍、にんじん、キャベツ、きゅうり 大根、小松菜、ごぼう、河内晩柑	八十八夜は、立春から数えて88日目にあたる日のこと。農作業を始める目安となります。	609 kcal 24.1 g 19.1 g 2.1 g
8月	牛乳	★船橋産にんじんを使った献立★ 黒糖コッペパン	にんじんポタージュ マカロニソテー オレンジゼリー	黒糖コッペパン、油、バター 薄力粉、砂糖、マカロニ	牛乳、鶏肉、ベーコン、豆乳 いんげん豆、チーズ、クリーム ハム、アガー	にんじん、玉葱、マッシュルーム パセリ、青ピーマン オレンジジュース	ゆでたにんじんをミキサーでピューレ状にして、ポタージュスープにします。	632 kcal 24.8 g 19.1 g 1.9 g
9火	牛乳	ごはん	鯉の甘酢風味 もやしとコーンのごま和え 豚汁 甘夏みかん	米、片栗粉、米粉、油 砂糖、はちみつ、白ごま こんにゃく、里芋	牛乳、鯉、豚肉 豆腐、油揚げ、みそ	生薑、もやし、小松菜、コーン ごぼう、にんじん、大根、しめじ 豆腐、油揚げ、みそ 甘夏みかん	初鯉（4～6月頃に獲れるかつお）を味わう給食です。	604 kcal 29.4 g 19.0 g 1.8 g
10水	牛乳	★船橋産トマトを使った献立★ 炒めそば野菜あんかけ	レバーとじゃが芋のレモンソース 三須農園のミニトマト フルーツ白玉	蒸し中華麺、油、砂糖、片栗粉 じゃが芋、白ごま、白玉餅	牛乳、豚肉、なると、豚レバー	生薑、にんにく、干椎茸、にんじん 筍、もやし、白菜、小松菜、枝豆 レモン果汁、ミニトマト、黄桃 みかん、パイナップル	印内にある三須トマト農園の三須さんが大事に育てたミニトマトです。	689 kcal 26.0 g 20.6 g 1.8 g
11木	牛乳	★日本味の旅給食・熊本★ 高菜めし	きびなごの唐揚げ 辛子和え 太平燕（タイビーエン）	米、片栗粉、白ごま 春雨、ごま油	牛乳、鶏肉、油揚げ きびなご、豚肉、かまぼこ いか、えび、うずら卵	たかな漬、にんじん、小葱、白菜 小松菜、干椎茸、玉葱、キャベツ 葱、生薑	熊本県の学校給食にも登場するほど、太平燕はポピュラーな料理です。	613 kcal 28.7 g 21.2 g 1.7 g
12金	牛乳	グリーンピースごはん	東京海産ほらの辛子しょうゆかけ おかか和え さつま汁 オレンジ	米、片栗粉、油、砂糖 こんにゃく、さつま芋	牛乳、ほら、糸削り 鶏肉、みそ	グリーンピース、生薑、葱、小松菜 にんじん、もやし、白菜、大根 ごぼう、しめじ、オレンジ	生のグリーンピースを使います。通年出回っている冷凍ものとは風味が格段に違います。	602 kcal 25.1 g 14.8 g 1.9 g
15月	牛乳	★沖縄本土復帰記念日★ ししじゅうしい	いかのカリン揚げ マーニナウサチ（もやしのごま和え） あおさのみそ汁 アガラサー（黒糖蒸しパン）	米、片栗粉、油、砂糖 白ごま、黒砂糖、薄力粉	牛乳、豚肉、刻み昆布、いか 油揚げ、豆腐、あおさ、みそ たまご	にんじん、生薑、もやし きゅうり、小松菜、玉葱、葱	日本の独立後もアメリカに統治されていた沖縄が、日本に復帰した記念日です。	636 kcal 29.3 g 19.0 g 2.3 g
16火	牛乳	ごはん	鯛の文化十し のり酢和え みそけんちん汁 河内晩柑	米、砂糖、こんにゃく、里芋、油	牛乳、鯛、焼き海苔、鶏肉 豆腐、油揚げ、みそ	小松菜、もやし、キャベツ にんじん、干椎茸、ごぼう、大根 葱、しめじ、河内晩柑	のり酢和えは、市場小の隠れた人気メニューです。	601 kcal 25.9 g 23.6 g 1.9 g
17水	牛乳	シュガートースト	鶏肉と大豆のトマト煮 スパゲティサラダ	食パン、砂糖、バター じゃが芋、油、スパゲッティ	牛乳、大豆、ベーコン 鶏肉、チーズ、ハム	玉葱、にんじん、トマト マッシュルーム、グリーンピース キャベツ、レタス、きゅうり 小松菜、パセリ、レモン果汁	サラダのドレッシングは、カレー粉を使った手作りドレッシングです。	675 kcal 28.9 g 25.7 g 1.9 g
18木	牛乳	ごはん	切干大根ハンバーグ 納豆和え 肉じゃが	米、砂糖、白ごま、じゃが芋、油	牛乳、鶏肉、豆腐 みそ、納豆、糸削り、豚肉	切干大根、葱、生薑、にんじん 小松菜、キャベツ、玉葱 干椎茸、グリーンピース	切干大根の主な生産地は宮崎県です。	610 kcal 27.3 g 18.1 g 1.9 g
19金	牛乳	★日本味の旅給食・長崎★ とりめし	鶏の竜田揚げ みそごし ヒカド オレンジ	米、油、片栗粉、白ごま 練りごま、砂糖 こんにゃく、さつま芋	牛乳、鶏肉、鶏、わかめ かまぼこ、みそ、豚肉	生薑、グリーンピース、きゅうり 白菜、小松菜、にんじん、大根 干椎茸、小葱、しめじ、オレンジ	とりめし・みそごし・ヒカドは、長崎県の郷土料理です。	611 kcal 26.5 g 20.3 g 1.9 g
22月	牛乳	麦ごはん	家常厚揚げ 白菜の華風和え キャラメルポテト	米、麦、砂糖、ごま油 片栗粉、油、白ごま さつま芋、バター	牛乳、生揚げ、豚肉、みそ	生薑、干椎茸、葱、にんじん 玉葱、キャベツ、小松菜、白菜	厚揚げには、カルシウムや鉄分が豊富に含まれています。	621 kcal 22.8 g 21.3 g 1.5 g
23火	牛乳	★世界味の旅給食・タイ★ ガバオライス	タイ風春雨サラダ ビーフンスープ パイナップル	米、麦、油、砂糖、春雨、ごま油 白ごま、ビーフン、片栗粉	牛乳、鶏肉、大豆ミート、ハム	にんにく、生薑、玉葱、青ピーマン 赤ピーマン、きゅうり、小松菜 ライム果汁、にんじん、葱、筍 パイナップル	ガバオライスは、タイで日常的に食べられる料理の一つです。「ガバオ」はバジルという意味です。	624 kcal 26.1 g 14.1 g 2.0 g
24水	牛乳	★船橋産小松菜を使った献立★ しらすと海苔のスパゲッティ	ひじきのマリネ ミネストローネ 小松菜マフィン	スパゲッティ、オリーブオイル 油、砂糖、じゃが芋、バター 薄力粉、粉糖	牛乳、しらす干し、ベーコン チーズ、干ひじき、ハム いんげん豆、たまご、豆乳	にんにく、玉葱、小葱、小松菜 にんじん、きゅうり、キャベツ トマト、トマトジュース パセリ、小松菜パウダー	小松菜パウダーは、収穫期を逃して大きくなりすぎた小松菜を使用し作られています。	630 kcal 26.5 g 21.5 g 2.1 g
25木	牛乳	ごはん (味付け海苔)	ふくさ卵 小松菜と油揚げのごま和え キャベツとベーコンのみそ汁 オレンジ	米、油、砂糖、白ごま、じゃが芋	牛乳、味付け海苔、たまご、豆腐 鶏肉、油揚げ、ベーコン、みそ	にんじん、玉葱、グリーンピース 小松菜、キャベツ、オレンジ	「ふくさ卵」は具だくさんの卵焼きです。給食の卵焼きはオープンで焼いてから切り分けまます。	617 kcal 25.3 g 20.4 g 2.1 g
26金	牛乳	ごはん	豆腐とえびの真砂揚げ 干草和え なめこのみそ汁 甘夏みかん	米、片栗粉、油、春雨 ごま油、白ごま	牛乳、豆腐、えびすり身 鶏肉、ひじき、しらす干し たまご、豆腐、わかめ、みそ	にんじん、葱、キャベツ 小松菜、コーン、なめこ、小葱 甘夏みかん	真砂揚げとは、砂のように細かくした材料を揚げたものの、という意味です。	609 kcal 26.5 g 20.3 g 1.9 g
29月	牛乳	★船橋産トマトを使った献立★ トマトたっぷり ドライカレー	マセドニアポテトサラダ メロン	米、油、薄力粉、バター じゃが芋、砂糖	牛乳、豚肉、豚レバー、大豆ミート ひよこめ、レンズ豆 いんげん豆、チーズ、ハム	生薑、にんにく、セロリ、玉葱 にんじん、マッシュルーム、枝豆 ブルンピューレ、トマト、レタス りんご、グリーンピース、メロン	太陽の光で真っ赤に熟した露地栽培のトマトには、ビタミンが多く含まれます。	616 kcal 25.0 g 18.2 g 1.8 g
30火	牛乳	青大豆のおこわ	鯉の葱だれかけ ごま酢和え じゃが芋とわかめのみそ汁 さくらんぼ	米、もち米、白ごま、片栗粉 油、砂糖、じゃが芋	牛乳、青大豆、わかめ 鯉、油揚げ、みそ	生薑、にんにく、葱、小松菜 にんじん、キャベツ、玉葱 さくらんぼ	青大豆は、大豆の中でも、熟しても青い色のものをいいます。青大豆と普通の大豆は、別品種です。	604 kcal 25.5 g 17.8 g 1.9 g
31水	牛乳	★船橋産にんじんを使った献立★ さつま芋パン	マカロニの米粉グラタン 野菜と押麦のスープ キャロット・ラペ	さつま芋パン、マカロニ、油 米粉、じゃが芋、大麦 オリーブオイル、砂糖	牛乳、鶏肉、ベーコン クリーム、豆乳、チーズ、ツナ	玉葱、マッシュルーム、パセリ にんにく、セロリ、にんじん 葱、キャベツ、きゅうり	船橋市は、千葉県内でも有数の春夏にんじんの産地です。	638 kcal 27.8 g 20.5 g 2.0 g

*都合により、食材を変更する場合がありますので、予めご了承ください。

*献立表に記載された栄養価は4年生を基準とし、規定量1食分を残さず食べたときの値です。（脂質は摂取エネルギーの20～30%を目安）

5月平均
624 kcal
26.4 g
19.8 g
1.9 g