

5月の給食回数：20回（3・6年生：19回、5年生：18回）

日	牛乳 乳	主食 ししょく	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 ひとこと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	牛乳 牛乳	★八十八夜★ ご飯	竹輪の新茶揚げ おかか和え 根菜のみそ汁 甘夏みかん	米、薄力粉、油、じゃが芋	牛乳、竹輪、スキムミルク、かつお節 わかめ、豆腐、油揚げ、みそ	小松菜、にんじん、もやし、白菜 大根、ごぼう、しめじ、甘夏みかん	立春から数えて88日目 を「八十八夜」と言 います。新茶の季節で す。	599 kcal 24.8 g 16.0 g 2.0 g
2 金	牛乳 牛乳	★端午の節句★ ご飯	鯉とごぼうの大和え もやしとコーンのごま和え 若竹汁 あまなつぜりー	米、片栗粉、油、砂糖、白ごま	牛乳、鯉、みそ、わかめ 油揚げ、アガー	生姜、ごぼう、もやし、小松菜 コーン、菊、糸三つ葉	旬は大きく真っすぐ背つ 特性から、子供の成長を祈願 する縁起の良い食べ物と なっています。	618 kcal 24.3 g 17.7 g 1.7 g
7 水	牛乳 牛乳	きなこ揚げパン	鶏肉と大豆のトマト煮 ごまドレッシングサラダ	コッペパン、油、砂糖 じゃが芋、白ごま	牛乳、きなこ、大豆、ベーコン 鶏肉、チーズ	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム トマト、グリーンピース、小松菜、もやし きゅうり、キャベツ、レタス	子供たちが大好きなき なこ揚げパン。きなこ は大豆から作られま す。	608 kcal 28.5 g 21.9 g 1.9 g
8 木	牛乳 牛乳	青大豆のおこわ	ふくさ節 ちくわと小松菜のおひたし みそけんちん汁 オレンジ	米、もち米、白ごま、油 砂糖、こんにやく、重芋	牛乳、青大豆、わかめ、たまご 豆腐、鶏肉、竹輪、油揚げ、みそ	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース 小松菜、もやし、しめじ、ごぼう 大根、ねぎ、オレンジ	青大豆は、大粒で甘 味強いのが特徴で す。	623 kcal 28.7 g 19.4 g 2.0 g
9 金	牛乳 牛乳	ご飯	鯖のカレー竜田揚げ ごま酢和え じゃが芋と油揚げのみそ汁 オレンジ	米、片栗粉、油、白ごま 砂糖、じゃが芋	牛乳、鯉、油揚げ、みそ	生姜、小松菜、にんじん、キャベツ 玉ねぎ、オレンジ	カレー粉をプラスして いるので、更に食べや すい竜田揚げになっ ています。	603 kcal 23.7 g 17.8 g 1.8 g
12 月	牛乳 牛乳	小松菜とじゃこのチャーハン	ポテトのどらやき にらたまスープ バナナ	米、ごま油、砂糖、じゃが芋 バター、油、片栗粉	牛乳、ちりめんじゃこ、青のり、ひじき ツナ、たまご、鶏肉、豆腐	コーン、ねぎ、小松菜、玉ねぎ 干し椎茸、もやし、にんじん、にら バナナ	じゃが芋をマッシュし て、ひじきや炒め玉ね ぎを混ぜて焼きます。	605 kcal 26.2 g 16.3 g 2.0 g
13 火	牛乳 牛乳	ご飯	鯖のオレンジ煮 納豆和え さつま芋のみそ汁	米、砂糖、こんにやく、さつま芋	牛乳、鯖、納豆、かつお節 油揚げ、みそ	オレンジビュレー、にんじん、小松菜 キャベツ、大根、ごぼう、しめじ、ねぎ	さつま芋に多く含まれ るビタミンCは熱に強 いため、効率的に摂取 できます。	611 kcal 25.7 g 17.8 g 1.9 g
14 水	牛乳 牛乳	★船橋市の旬を食べて知る日★ にんじんジャムサンド	ポテトのミートソース煮 ひじきのマリネ オレンジ	コッペパン、はちみつ、砂糖 マカロニ、じゃが芋、油	牛乳、豚肉、チーズ、ひじき、ham	にんじん、りんご、にんにく、生姜 玉ねぎ、マッシュルーム、トマト グリーンピース、きゅうり、オレンジ	船橋市は、千葉県内で も有数の香里にんじんの 産地です。	618 kcal 24.1 g 19.0 g 2.0 g
15 木	牛乳 牛乳	★沖縄本土復帰記念日★ しじゅうしい	豚肉の黒糖揚げ にんじんしりしり もずくスープ シークワーサーゼリー	米、米粉、片栗粉、油、砂糖 黒砂糖、白ごま	牛乳、豚肉、鶏肉、み昆布 もずく、鶏肉、たまご	生姜、にんじん、玉ねぎ 生麦、にんじん、玉ねぎ えのきたけ、ねぎ、小松菜	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。	679 kcal 29.1 g 19.7 g 1.9 g
16 金	牛乳 牛乳	ご飯	レバーとじゃがいもの揚げ煮 おひたし 沢煮糍	米、じゃが芋、片栗粉 油、砂糖、白ごま	牛乳、豚レバー、みそ、油揚げ、鶏肉	生姜、小松菜、にんじん、もやし 干し椎茸、菊、ごぼう、糸三つ葉	レバーの鉄は、じゃが 芋などのビタミンCと 合わせて摂ると吸収率 がUPします。	602 kcal 25.2 g 17.2 g 1.9 g
19 月	牛乳 牛乳	ご飯	鯖の香り揚げ 磯香和え 豚汁 ゆでそば(1年生さやまき)	米、片栗粉、白ごま、油 こんにやく、じゃが芋	牛乳、鯖、焼き海苔、豚肉 豆腐、油揚げ、みそ	生姜、にんにく、小松菜、もやし、ごぼう にんじん、大根、しめじ、ねぎ、そばめ	20日の3年生社会科三 番瀬学習にちなんだ献 立です。	606 kcal 29.7 g 19.2 g 1.8 g
20 火	牛乳 牛乳	ご飯	チキンカツ ごまみそ和え かきたまぼ さくらんぼ	米、片栗粉、パン粉 油、白ごま、砂糖	牛乳、豆乳、鶏肉、わかめ みそ、豆腐、たまご	にんにく、きゅうり、キャベツ、小松菜 にんじん、干し椎茸、ねぎ、さくらんぼ	日本にさくらんぼが伝 わったのは、明治時代 のことです。	609 kcal 26.4 g 17.8 g 2.0 g
21 水	牛乳 牛乳	ブドウパン	にんじんポタージュ ポテトのカレー炒め キウイフルーツ	ブドウパン、油、バター、薄力粉 砂糖、じゃが芋、マカロニ	牛乳、鶏肉、ベーコン、豆乳 いんげん豆、チーズ	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム 青ピーマン、キウイフルーツ	ゆでたにんじんをミキ サーでビュレー状にし て、ポタージュスープ にします。	659 kcal 24.3 g 19.7 g 2.0 g
22 木	牛乳 牛乳	★日本海の産物食：北海道★ ご飯	鮭ザンギ ツナ和え 道産子汁 (北海道産なつばし)	米、砂糖、片栗粉、油、白ごま じゃが芋、バター	牛乳、鮭、ツナ、豆腐、油揚げ わかめ、みそ	生姜、にんにく、小松菜、もやし にんじん、大根、ねぎ、しめじ、コーン	「道産子」は、「北海 道で生まれたもの」 という意味があり ます。	608 kcal 28.7 g 17.8 g 1.9 g
23 金	牛乳 牛乳	★世界海の産物食：セマウル★ マフェ	コーンポテト しらすかりりサラダ ヨーグルト	米、油、白ねりごま、じゃが芋 バター、ワンタンの皮、砂糖	牛乳、鶏肉、ひよこ豆、レンズ豆 ベーコン、ham、しらす干し、ヨーグルト	にんにく、玉ねぎ、にんじん、南瓜 トマト、コーン、キャベツ、きゅうり レタス、小松菜、レモン果汁	マフェは、西アフリカ のセネガルやマリで食 べられている家庭料理 の一つです。	604 kcal 25.6 g 16.7 g 1.9 g
26 月	牛乳 牛乳	ご飯	ジャージャン厚揚げ 春雨サラダ メロン	米、砂糖、ごま油 片栗粉、油、春雨	牛乳、生揚げ、豚肉、みそ、ham	生姜、干し椎茸、菊、にんじん、玉ねぎ 白菜、小松菜、きゅうり、もやし、メロン	5月から7月にかけて、 おいしいメロンが出回 ります。	636 kcal 26.4 g 19.3 g 1.8 g
27 火	牛乳 牛乳	★小松菜の白★ 小松菜とベーコンの トマトパスタ	レンズ豆のスープ 小松菜マフィン	スパゲッティ、バター、砂糖 油、片栗粉、薄力粉	牛乳、ベーコン、チーズ、鶏肉 レンズ豆、たまご、豆乳	マッシュルーム、玉ねぎ、にんじん 小松菜、トマト、キャベツ、コーン 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 して作られています。	666 kcal 28.2 g 17.1 g 1.9 g
28 水	牛乳 牛乳	ご飯	ししゃものカリン揚げ 海苔酢和え 肉じゃが さくらんぼ	米、片栗粉、油、砂糖、じゃが芋	牛乳、ししゃも、ツナ、焼き海苔、豚肉	生姜、小松菜、もやし、にんじん 玉ねぎ、干し椎茸、グリーンピース さくらんぼ	海苔酢和えは、市場小 の人気メニューの一つ です。	609 kcal 26.6 g 16.8 g 1.8 g
29 木	牛乳 牛乳	★船橋市の旬を食べて知る日★ ドライカレー	マセドニアポテトサラダ 船橋にんじんゼリー	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 レンズ豆、ひよこ豆、いんげん豆 チーズ、ham、アガー	生姜、にんにく、セロリ、玉ねぎ にんじん、マッシュルーム、トマト りんご、グリーンピース、枝豆、レタス オレンジビュレー、みかんジュース	「マセドニア」はフ ランス語で「角切 り」を意味します。	641 kcal 25.4 g 17.8 g 1.8 g
30 金								

* 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
620 kcal
26.5 g
18.0 g
1.9 g