

5月予定献立表

2024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！

船橋市立海神南小学校

日	曜日	主食	牛乳	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	I・たんぱく質・脂質・食塩相当量	一言メモ
1	水	ブドウパン	○	白身魚と蓮根の甘辛和え レンズ豆のカレースープ オレンジ	パン、でんぷん、 じゃが芋、さとう、油	鶏肉、しいら、レンズ豆、 いか、牛乳	にんにく、しょうが、れんこん、にんじん、 枝豆、玉ねぎ、とうもろこし、こまつな、 マッシュルーム、キャベツ、オレンジ	634 kcal 26.5 g 19.0 g 1.7 g	レンズ豆は、丸くて平たいレンズの形をした豆です。給食では、緑色の皮をむいたオレンジ色のものを使います。
2	木	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、さとう、 油、でんぷん	豚肉、油揚げ、 鶏肉、みそ、牛乳	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、もやし、 こまつな、ぶなしめじ	620 kcal 25.8 g 20.3 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	火	ご飯	○	生揚げの中華煮 ポテトのどら焼き	米、さとう、油、ごま油、 でんぷん、じゃが芋、 マーガリン	豚肉、生揚げ、豆腐、 ツナ、牛乳	しょうが、ねぎ、しいたけ、たけのこ、 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな	620 kcal 25.8 g 21.5 g 1.8 g	どら焼きは、打楽器の「銅鑼」の形に似ていることからその名があります。
8	水	グリーンピースご飯	○	ささ身レモンソース ツナ和え 豚汁 河内晩柑	米、さとう、油、ごま、 でんぷん、こんにゃく、 里芋	豚肉、ツナ、豆腐、 油揚げ、鶏肉、みそ、牛乳	グリーンピース、レモン、こまつな、もやし、 にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、河内晩柑	620 kcal 31.4 g 20.1 g 1.9 g	グリーンピースのさやむき(1年生) 1年生に、さやむきをしてもらいます。
9	木	ご飯 小魚のつくだ煮	○	擬製豆腐 八宝みそ汁 バナナ	米、さとう、油、ごま、 でんぷん、じゃが芋	豚肉、煮干し、たまご、 豆腐、油揚げ、わかめ、 みそ、牛乳	しょうが、にんじん、ねぎ、たけのこ、 しいたけ、グリーンピース、ごぼう、玉ねぎ、 こまつな、だいこん、バナナ、レモン	620 kcal 26.2 g 20.4 g 1.6 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。
10	金	ご飯	○	竹輪の磯辺揚げ(小麦・卵不使用) 和風みそサラダ すいとん汁	米、さとう、油、ごま、 でんぷん、白玉	鶏肉、竹輪、海苔、ハム、 豆腐、みそ、牛乳	にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり、 ごぼう、だいこん、はくさい	621 kcal 22.2 g 18.3 g 1.9 g	問題：茨のうち、竹輪の原料はどれでしょう？ ①魚 ②肉 ③大豆 ※答えは当日の一言メモで。
13	月	ご飯	○	ししゃもの薬味ソース 梅肉和え 生揚げと里芋のそぼろ煮	米、さとう、油、 でんぷん	鶏肉、ししゃも、いか、 かつお節、生揚げ、牛乳	にんにく、しょうが、ねぎ、きゅうり、 もやし、こまつな、にんじん、梅、 だいこん、グリーンピース	620 kcal 25.9 g 19.4 g 1.8 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？
14	火	あんかけチャーハン	○	さつま芋と大豆のカリント バンバンジー ゴールデンキウイ	米、さとう、油、ごま、 でんぷん、ごま油、さつま芋	豚肉、焼き豚、いか、 大豆、鶏肉、みそ、牛乳	にんにく、しょうが、きゅうり、きくらげ、 たけのこ、にんじん、しいたけ、玉ねぎ、 こまつな、ねぎ、もやし、キウイフルーツ	624 kcal 24.0 g 20.9 g 1.5 g	旬の果物<ゴールデンキウイ> キウイフルーツには、ビタミンCがとて多く含まれています。
15	水	黒蜜ときな粉のトースト	○	白いんげん豆のチリトマト煮 コールスローサラダ	パン、さとう、油、 マーガリン、じゃが芋	豚肉、きな粉、いんげん豆、 ベーコン、ハム、牛乳	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、とうもろこし、 キャベツ、きゅうり、レモン	685 kcal 27.2 g 21.7 g 1.8 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。
16	木	ゆかりと青大豆のしらすご飯	○	空也蒸し すき焼き煮 甘夏	米、さとう、油、 牛脂、しらす、春雨	豚肉、大豆、しらす干し、 豆腐、たまご、牛乳	ねぎ、はくさい、玉ねぎ、香菊、こまつな、 えのきたけ、しいたけ、甘夏	627 kcal 26.8 g 25.1 g 2.2 g	空也蒸しとは？ 豆腐の入った茶碗蒸しです。
17	金	ご飯	○	いかのりんごマリネ 茎わかめの和え物 キムチ鍋風みそ汁 バナナ	米、さとう、油、ごま、 でんぷん	豚肉、いか、わかめ、豆腐、 かつお節、みそ、牛乳	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、 ぶなしめじ、バナナ	620 kcal 26.2 g 20.4 g 2.1 g	毎月19日は食育の日〜かみかみ献立〜 「いかのりんごマリネ」
20	月	ナシゴレン	○	サテ風チキン 豆腐のサラダ 野菜のスープ煮	米、さとう、油、ごま油、 じゃが芋	豚肉、ヨーグルト、豆腐、 鶏肉、わかめ、牛乳	にんにく、しょうが、マッシュルーム、 玉ねぎ、青ピーマン、黄ピーマン、 きゅうり、とうもろこし、こまつな、 にんじん、セロリ、キャベツ	620 kcal 28.7 g 22.5 g 1.9 g	世界の味めぐり<インドネシア> 「ナシゴレン」は炒めご飯、「サテ」は焼鳥です。
21	火	黒糖食パン 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) 三番瀬海苔サラダ ABCスープ	パン、さとう、油、 マーガリン、マカロニ	豚肉、ぼら、ベーコン、 いか、海苔、わかめ、牛乳	いちごジャム、玉ねぎ、トマト、にんじん、 サニーレタス、キャベツ、こまつな、 マッシュルーム、とうもろこし	620 kcal 29.2 g 21.1 g 1.9 g	3年生 社会「船橋市の様子」 「未利用魚(一般的に食べられていない・底利用魚(使われることもあれば使われないこともある)である「ぼら」を使います。
22	水	中華丼	○	船橋産の海苔は香りが良いです 拌三絲 大芋 メロン	米、さとう、油、ごま、 春雨、ごま油、さつま芋	豚肉、いか、ハム、 たまご、牛乳	玉ねぎ、にんじん、はくさい、しいたけ、 たけのこ、こまつな、きゅうり、メロン	629 kcal 22.7 g 18.2 g 1.7 g	旬の果物<メロン> メロンは、栽培方法によって、温室メロン(アールスメロンなど)、ハウスメロン(アンデスなど)、露地メロン(プリンスなど)があります。
23	木	ご飯	○	鱈のコーンフレーク焼き おひたし さつま汁	米、さとう、油、 エッグフリーマヨネーズ、 コーンフレーク、こんにゃく	鶏肉、鱈、チーズ、油揚げ、 かつお節、みそ、牛乳	こまつな、にんじん、もやし、だいこん、 玉ねぎ、しいたけ	626 kcal 28.4 g 19.6 g 1.5 g	見た目が似ている鱈と鯉ですが、日本では、海で獲れる大きなものを鯉、淡水で獲れる小さなものを鱈という分け方が一般的だそうです。
24	金	ナン	○	チキンカレーシチュー 小松菜とコーンのサラダ	ナン、さとう、油、 小麦粉、マーガリン、バター	鶏肉、チーズ、ハム、牛乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、 りんご、マッシュルーム、グリーンピース、 こまつな、とうもろこし、レモン	620 kcal 26.9 g 24.4 g 2.4 g	運動会応援 ベストコンディションで運動会当日を迎えるため、脂っこいものや生ものを控えるようにしましょう。 船橋産旬の食材を食べて知る日①「小松菜」
28	火	小松菜とパスタのトマトソース 小松菜豆腐マヨネーズ(乳・卵不使用)	○	しらす干しの卵スープ	さとう、油、 小麦粉、マーガリン、でんぷん	ベーコン、豆腐、たまご、 しらす干し、わかめ、牛乳	にんにく、玉ねぎ、トマト、こまつな、 こまつな パウダー	620 kcal 22.4 g 23.7 g 1.7 g	船橋産旬の食材を食べて知る日② 小松菜の日(5/27) 船橋産の小松菜から作られた、小松菜パウダーを使用
29	水	ご飯	○	初鯉の角煮 ゆずみそ和え 揚げボールと大豆の煮物	米、さとう、油、ごま、 じゃが芋、ごま油	鶏肉、鯉、わかめ、大豆、 さつま揚げ、みそ、牛乳	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 15.0 g 2.2 g	日本の味めぐり<高知県> 「初鯉の角煮」 鯉は、高知県の県魚です。
30	木	ご飯	○	マーボー豆腐 中華きゅうり 船橋にんじんゼリー	米、さとう、油、ごま油、 でんぷん	豚肉、豆腐、レンズ豆、 寒天、みそ、牛乳	にんにく、しょうが、しいたけ、たけのこ、 玉ねぎ、にんじん、ねぎ、にら、きゅうり、 みかんジュース	620 kcal 25.5 g 19.5 g 1.6 g	船橋産の旬の食材を食べて知る日③ 「船橋にんじん」
31	金	ピビンパ	○	ナムル フルーツ白玉	米、さとう、油、ごま油、 春雨、白玉	豚肉、油揚げ、ハム、牛乳	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、 こまつな、もも、みかん、パイナップル、 バナナ、レモン	620 kcal 21.5 g 18.2 g 1.7 g	ピビンパの「ピビン」は混ぜること、「パ」がご飯という意味だそうです。

*連続して3日以上(休日等を除く)給食の欠食を希望する場合は、欠食届を欠食したい日の4日前(休日等を除く)までに学校にご提出ください。
食物アレルギーによる喫食停止の場合は、1日単位であっても該当日分を返金することができます。詳しくは、船橋市のホームページをご覧ください。

*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(I・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%を目安としています。

*麺類や餃子の皮等には、製造の過程で微量のそば粉が混入することがあります。

全20回