



今月の目標 好き嫌いしないで食べよう



船橋市立金杉台小学校

日 に ち	曜 日	主 食	牛 乳	お か ず (主菜、副菜、汁物など)	お も に 体 を 作 る 食 品	お も に エ ネ ル ギ ー に な る 食 品	お も に 体 の 調 子 を と と の え る 食 品	エ ネ ル ギ ー (kcal)	たん ぱ く 質 (g)	脂 質 (g)	食 塩 (g)
1	金	グリーンピースごはん	☆	さばのみりん焼き・磯香和え・肉じゃが煮・オレンジ	ぎゅうにゅう・さば・のり・かつお・ぶたにく・なまあげ	こめ・さんおんとう・じゃがいも・こんにやく・あぶら	グリーンピース・こまつな・もやし・にんじんたまねぎ・しいたけ・さやいんげん・オレンジ	629	30.1	20.1	2.2
7	木	まぜごはん	☆	豆アジの南蛮漬け・和風和え・打ち豆汁・オレンジ	ぎゅうにゅう・とりにく・まめあじ・だいず・あぶらあげ・とうふ・みそ	こめ・こんにやく・あぶら・しょうはくとう・こま・かたくりこ・さんおんとう・こまあぶら・じゃがいも	にんじん・しいたけ・たけのこ・ごぼう・グリーンピース・こまつな・もやし・だいこん・ねぎ・オレンジ	613	26.0	19.3	2.1
8	金	金杉台ラーメン	☆	大豆とコーンのサラダ・バナナ蒸しパン・オレンジ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・だいず・たまご	ちゅうかめん・あぶら・こま・こまあぶら・しょうはくとう・はくりきこ	にんじん・キャベツ・とうもろこし・こまつな・ねぎ・しょうが・にんにく・きゅうり・バナナ・オレンジ	615	24.5	20.1	2.3
11	月	ごはん	☆	さけの味噌マヨネーズ焼き・八宝みそ汁 かぶとにんじんの甘酢和え・オレンジ	ぎゅうにゅう・さけ・みそ・たまご・とうふ・あぶらあげ	こめ・あぶら・エッグフリーマヨネーズ・しょうはくとう・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・パセリ・かぶ・きゅうり・だいこん・こまつな・ごぼう・ねぎ・オレンジ	612	27.1	21.1	2.0
12	火	ごはん	☆	ふくさ卵・納豆和え・芋煮汁	ぎゅうにゅう・たまご・とうふ・とりにく・なつとう・かつお・ぶたにく	こめ・あぶら・しょうはくとう・こんにやく・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・こまつな・キャベツ・だいこん・ねぎ・ごぼう	600	28.3	20.9	1.9
13	水	きな粉揚げパン	☆	ツナとわかめのサラダ・ウイナーポトフ・バナナ	ぎゅうにゅう・きなこ・まぐろ・わかめ・ぶたにく・レンズまめ	コッパン・あぶら・さんおんとう・しょうはくとう・じゃがいも	キャベツ・きゅうり・こまつな・たまねぎ・にんじん・バナナ	601	25.7	20.7	1.5
14	木	ごはん	☆	さわらのピリ辛焼き・大豆の和え物・さつま汁	ぎゅうにゅう・さわら・だいず・とりにく・みそ	こめ・さんおんとう・こま・あぶら・しょうはくとう・こんにやく・さつまいも	にんにく・しょうが・ねぎ・とうもろこし・にんじん・きゅうり・レタス・キャベツ・こまつな・だいこん・ごぼう・しいたけ	601	30.0	18.3	1.8
15	金	ごはん	☆	回鍋肉・レモン和え・白菜と肉団子の春雨スープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・こんぶ・だいず・とうにゅう	こめ・あぶら・しょうはくとう・かたくりこ・こま・こまあぶら・はるさめ	キャベツ・こまつな・ピーマン・もやし・きゅうり・レモン・ねぎ・にんじん・しょうが・にんじん・たけのこ・はくさい	611	22.7	22.7	1.7
18	月	チキンライス	☆	マカロニのクリーム煮・パリパリサラダ	ぎゅうにゅう・とりにく・とうにゅう・チーズ・まぐろ	こめ・あぶら・マカロニ・バター・はくりきこ・ワントンのかわ・しょうはくとう	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース・つな・きゅうり・キャベツ	653	24.2	22.8	1.8
19	火	ごはん	☆	ひじき入り和風ハンバーグ・もやしのごま和え・根菜ごま汁	ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいず・とうふ・とうにゅう・ひじき・あぶらあげ・みそ	こめ・パンこ・あぶら・こま・さんおんとう・しょうはくとう・さつまいも	たまねぎ・にんじん・もやし・こまつな・とうもろこし・だいこん・かぶ・しめじ・ねぎ	619	25.8	19.7	2.2
20	水	キムチビビンバ	☆	中華和え・ココア豆・オレンジ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・あぶらあげ・だいず	こめ・あぶら・しょうはくとう・こまあぶら・こま・グラニューとう	にんにく・しょうが・にんじん・もやし・こまつな・はくさい・きゅうり・オレンジ	600	24.7	21.8	1.7
21	木	ソフトめん 肉みそソース	☆	小松菜とえのきのサラダ・さつまいもチップス	ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいず・みそ・のり	ソフトめん・しょうはくとう・こまあぶら・あぶら・かたくりこ・さつまいも	たまねぎ・にんじん・しいたけ・たけのこ・ねぎ・グリーンピース・しょうが・こまつな・えのきだけ	635	25.5	16.8	2.1
22	金	ごはん	☆	生揚げの甘辛煮・かみかみサラダ・せんべい汁・オレンジ	ぎゅうにゅう・なまあげ・いか・とりにく	こめ・さんおんとう・かたくりこ・あぶら・しょうはくとう・こま・なんふせんべい	キャベツ・きゅうり・こまつな・にんじん・ごぼう・はくさい・ねぎ・オレンジ	613	26.6	19.9	1.8
25	月	マーボー豆腐丼	☆	変わり大学芋・中華きゅうり	ぎゅうにゅう・とうふ・だいず・ぶたにく・みそひよこめ	こめ・しょうはくとう・あぶら・こまあぶら・かたくりこ・さつまいも・さんおんとう・こま	にんにく・しょうが・しいたけ・たけのこ・にんじん・ねぎ・にら・きゅうり	646	25.3	19.0	2.0
26	火	麦ごはん	☆	しいらのマスタード焼き・おかか和え・豚汁	ぎゅうにゅう・しいら・かつお・ぶたにく・あぶらあげ・みそ	こめ・むぎ・はくりきこ・あぶら・エッグフリーマヨネーズ・こんにやく・じゃがいも・こま	こまつな・にんじん・もやし・キャベツ・ごぼう・だいこん・ねぎ	653	31.1	23.4	1.9
27	水	ガーリックトースト	☆	チリコンカン・ツナサラダ・メロン	ぎゅうにゅう・だいず・レンズまめ・ぶたにく・まぐろ	しょうパン・バター・あぶら・じゃがいも・さんおんとう・しょうはくとう	にんにく・パセリ・しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト・きゅうり・こまつな・キャベツ・メロン	600	27.6	21.6	1.9
28	木	ごはん	☆	揚げサバのからし醤油・けんちん汁・コーンのいりごま和え・オレンジ	ぎゅうにゅう・さば・とりにく・とうふ	こめ・かたくりこ・あぶら・しょうはくとう・こま・こんにやく・じゃがいも	しょうが・キャベツ・こまつな・とうもろこし・しいたけ・ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ・オレンジ	613	25.9	22.8	1.4
29	金	ソースカツ丼	☆	海藻サラダ・根菜のみそ汁・紅白ゼリー	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうにゅう・くわわかめ・まぐろ・あぶらあげ・みそ・かんでん	こめ・はくりきこ・パンこ・あぶら・しょうはくとう・こま・じゃがいも	キャベツ・きゅうり・にんじん・こまつな・ごぼう・だいこん・たまねぎ・アセロラ	654	29.7	19.5	2.1

※献立は納品の状況等により変更になる場合があります。

今月の給食

- 8日 (金) 5月生まれさんお誕生日献立
- 11日 (月) 船橋産の旬の食材を食べて知る日「にんじん」
- 21日 (木) 船橋産の旬の食材を食べて知る日「こまつな」
- 22日 (金) 日本の郷土料理献立「青森県」
- 29日 (金) 運動会応援献立

保護者の方へのお願い

新年度が始まって1ヶ月が経ちました。児童たちも学校での生活リズムに慣れてきたころかと思えます。給食でも、配膳がだんだんとスムーズになってきたように感じます。
給食当番の児童は、週の終わりに白衣を持ち帰ります。
持ち帰った白衣は、家庭で、洗濯・補修・アイロン等のご協力をお願いします。