



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	月	ココア揚げパン	☆	ポークビーンズ・ ツナとわかめのサラダ・オレンジ	ぎゅうにゅう・いんげんまめ・ぶたにく・クリーム・チーズ・まぐろ・わかめ	コッペパン・あぶら・グラニューとう・さんおんとう・じょうはくとう	にんにく・たまねぎ・トマト・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・こまつな・オレンジ	623	25.2	20.6	1.9
2	火	ごはん	☆	魚の味噌マヨネーズ焼き・かぶときゅうりの甘酢あえ・高野豆腐のうま煮	ぎゅうにゅう・さけ・みそ・たまご・こおりとうふ・とりにく	こめ・マヨネーズ・あぶら・じょうはくとう・じゃがいも・さんおんとう・かたくりこ	たまねぎ・にんじん・パセリ・かぶ・きゅうり・しいたけ・グリーンピース	650	30.3	22.7	2.0
7	火	プルコギ丼	☆	カリカリ油揚げサラダ・コーヒゼリー	ぎゅうにゅう・ぶたにく・あぶらあげ・かんでん・クリーム	こめ・あぶら・じょうはくとう・かたくりこ・こま・こまあぶら	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・もやし・にら・こまつな・キャベツ	619	22.7	21.6	1.6
8	水	ごはん	☆	魚の甘辛揚げ・もやしとコーンのごま和え・真だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう・ぼら・いんげんまめ・とうふ・みそ	こめ・さんおんとう・かたくりこ・あぶら・じょうはくとう・ごま・こんにゃく・じゃがいも	にんにく・しょうが・もやし・こまつな・とうもろこし・ごぼう・にんじん・だいこん	618	26.9	19.7	1.9
9	木	キャロットライス ホワイトソースがけ	☆	ポテトのサラダ・かみかみビーンズ・オレンジ	ぎゅうにゅう・とりにく・ぶたにく・とうにゅう・チーズ・だいず・しらす	こめ・バター・あぶら・はくりきこ・じゃがいも・じょうはくとう・ごま	にんじん・にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・こまつな・きゅうり・レタス・オレンジ	641	26.9	22.5	1.9
12	金	ごはん	☆	厚焼き卵・納豆和え・けんちん汁	ぎゅうにゅう・たまご・とりにく・わかめ・なつとう・かつお・とうふ	こめ・じょうはくとう・あぶら・かたくりこ・ごま・こんにゃく・じゃがいも	だけのこ・たまねぎ・にんじん・こまつな・キャベツ・しいたけ・ごぼう・だいこん・ねぎ	605	27.4	20.7	1.6
13	月	まぜごはん	☆	豆あじの磯辺揚げ・和風和え・打ち豆汁・デコボン	ぎゅうにゅう・まめあじ・とりにく・たまご・あおのり・だいず・あぶらあげ・とうふ・みそ	こめ・こんにゃく・あぶら・じょうはくとう・ごま・はくりきこ・じゃがいも	にんじん・しいたけ・だけのこ・ごぼう・グリーンピース・こまつな・もやし・だいこん・ねぎ・デコボン	628	29.5	20.5	2.2
14	火	ソフトめん 肉みそソース	☆	干切りサラダ・キャラメルポテトビーンズ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいず・みそ・ひじき・だいず	ソフトめん・じょうはくとう・こまあぶら・あぶら・かたくりこ・さつまいも・バター	たまねぎ・にんじん・しいたけ・だけのこ・ねぎ・グリーンピース・しょうが・だいこん・きゅうり・キャベツ・レモン	658	27.2	18.5	2.2
15	水	ごはん	☆	魚のマスタード焼き・おひたし・とん汁	ぎゅうにゅう・たら・あぶらあげ・ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・はくりきこ・バター・マヨネーズ・じょうはくとう・こんにゃく・じゃがいも・あぶら・ごま	こまつな・にんじん・もやし・ごぼう・だいこん・ねぎ	610	27.5	21.5	2.1
16	木	ごはん	☆	レバーとポテトのレモンソース・茎わかめの和え物・中華風コーンスープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・くきわかめ・たまご・とりにく	こめ・じゃがいも・かたくりこ・じょうはくとう・あぶら・ごま・こまあぶら	しょうが・レモン・にんじん・もやし・きゅうり・しめじ・とうもろこし・こまつな	617	23.6	19.8	2.1
19	金	ごはん	☆	生揚げのネギ香味だれ・かみかみサラダ・さつま汁・オレンジ	ぎゅうにゅう・なまあげ・いか・とりにく・みそ	こめ・さんおんとう・ごまあぶら・あぶら・じょうはくとう・ごま・こんにゃく・さといも	ねぎ・にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり・こまつな・にんじん・だいこん・ごぼう・オレンジ	601	26.4	20.6	1.9
20	月	コーンライス	☆	魚のムニエルトマトソース・じゃこサラダ・ABCスープ	ぎゅうにゅう・さけ・ちりめんじゃこ・ぶたにく	こめ・バター・はくりきこ・あぶら・じょうはくとう・ごま・こまあぶら・マカロニ・じゃがいも・かたくりこ	とうもろこし・たまねぎ・マッシュルーム・パセリ・こまつな・キャベツ・にんじん・きゅうり・はくさい	619	31.0	19.6	2.1
21	火	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・じょうはくとう・ごまあぶら・ごま・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	601	24.8	21.9	1.7
22	水	ごはん	☆	いかのカリン揚げ・じゃがいものきんぴら・せんべい汁	ぎゅうにゅう・いか・とりにく	こめ・じょうはくとう・あぶら・じゃがいも・こんにゃく・ごまあぶら・さんおんとう・ごま・せんべい	にんじん・ごぼう・しいたけ・はくさい・こまつな・ねぎ	620	25.7	19.7	1.8
23	木	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・れんすまめ・ぶたにく・チーズ・まぐろ	しょうぼん・バター・あぶら・じゃがいも・さんおんとう・じょうはくとう	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	620	27.5	21.9	2.0
26	金	ごはん	☆	鶏のから揚げ・干草和え・八宝みそ汁	ぎゅうにゅう・とりにく・たまご・あぶらあげ・みそ	こめ・はくりきこ・かたくりこ・あぶら・じょうはくとう・はるさめ・ごまあぶら・ごま・じゃがいも	にんにく・しょうが・キャベツ・にんじん・きゅうり・こまつな・だいこん・ねぎ・ごぼう	605	23.0	21.8	2.0
27	月	金杉台ラーメン	☆	大豆とコーンのサラダ・小松菜マフィン・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・ごま・こまあぶら・じょうはくとう・はくりきこ・バター	にんじん・キャベツ・とうもろこし・こまつな・んぎ・しょうが・にんにく・きゅうり・オレンジ	630	23.7	20.5	2.3
28	火	グリーンピースごはん	☆	魚のみりん焼き・磯香和え・肉じゃがが煮・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・こんにゃく・あぶら	グリーンピース・こまつな・もやし・にんじん・たあねぎ・しいたけ・さやいんげん・オレンジ	629	20.3	20.1	2.2
29	水	ごはん	☆	四川豆腐・大根ナムル・さつまいもチップス	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく・だいず・みそ	こめ・あぶら・さんおんとう・かたくりこ・じょうはくとう・さつまいも	にんにく・しょうが・しいたけ・だけのこ・にんじん・ねぎ・チンゲンサイ・はくさい・もやし・こまつな・だいこん	603	24.1	19.0	1.6
30	木	ごはん	☆	魚のきのこチーズ焼き・キャベツのサラダ・オニオン卵スープ・河内晩柑	ぎゅうにゅう・さけ・チーズ・ぶたにく・たまご	こめ・じょうはくとう・あぶら・マカロニ	たまねぎ・しめじ・えのき・キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし・レタス・レモン・こまつな・エリンギ・しょうが・かわちばんかん	600	32.3	18.7	1.8

※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

- 1日（月） 5月生まれさんお誕生日献立
- 22日（木） 日本の郷土料理献立「青森県」
- 27日（月） 船橋産の旬の食材を食べて知る日「こまつな」
- 29日（水） 船橋産の旬の食材を食べて知る日「だいこん」

今月の船橋産食材は「だいこん」です。

春に収穫される大根は、冬に種をまきます。
今の時季のだいこんは、みずみずしく、少し辛みがあるのが特徴です。
給食では、だいこんの辛みを活かしたピリ辛の「大根ナムル」をります。楽しみにしててください。