

# がつ こんだて 5月の献立

こんげつ ふなばしきんしゆん しよくさい た し ひ  
今月の「船橋産旬の食材を食べて知る日」は、  
27日(金)のキャロットライス小松菜ソースです。

がつ きゅうしよくもくひょう  
5月の給食目標  
ただ た かた  
正しい食べ方をしよう

船橋市立三山東小学校

| 日付    | 主食             | 牛乳 | 主菜・副菜・デザート                                   | お知らせ                      | おもにエネルギーのもとになる食品         |          |                           | おもにからだをつくるもとになる食品 |                  | おもにからだの調子を整えるもとになる食品                                    |       | 栄養価  |      |
|-------|----------------|----|--|---------------------------|--------------------------|----------|---------------------------|-------------------|------------------|---|-------|------|------|
|       |                |    |  |                           | 米                        | 油        | たんぱく質                     | たんぱく質             | たんぱく質            | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質   | 糖質   |
| 2(月)  | 豚丼             | ○  | 干切りの野菜スープ スイートポテト メロン                        | 給食の豚丼は、野菜たっぷりです。          | 米 しらたき 砂糖 さつまいも 小麦粉      | 油 バター ごま | 豚肉 豆腐                     | 牛乳                | にんじん こまつな        | ねぎ たまねぎ キャベツ コーン メロン                                    | 672   | 24.7 | 23.2 |
| 6(金)  | もち玄米入りごはん      | ○  | 厚焼き卵 おひたし さつま汁 河内晩柑                          | さつま汁はさつまいものみそ汁です。         | 米 砂糖 でんぶん こんにやく さつまいも    | 油        | たまご 鶏肉 かつおぶし まぐろ缶詰 豆腐     | 牛乳                | にんじん こまつな        | たけのこ たまねぎ グリンピース もやし しょうが だいこん ごぼう ししいたけ ねぎ、河内晩柑        | 678   | 26.8 | 20.5 |
| 9(月)  | もち玄米入りごはん      | ○  | カレー麻婆豆腐 中華あえ 柔らかか杏仁豆腐                        | もち玄米を割入れてご飯を炊きます。         | 米 砂糖 小麦粉                 | 油 バター    | 豆腐 豚肉 大豆 レンズ豆 ハム ぜらチン     | 牛乳 嚙天             | にんじん こまつな        | にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム きゅうり もやし パイナップル(缶詰)              | 665   | 28.1 | 20.1 |
| 10(火) | ハヤシライス         | ○  | 浸し豆 小松菜サラダ オレンジ                              | 大豆を食べましょう。                | 米 じゃがいも 砂糖 小麦粉           | 油 バター ごま | 豚肉 レンズ豆 腎大豆               | 牛乳 チーズ ひじき        | にんじん こまつな トマト缶詰  | しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース コーン オレンジ                  | 710   | 28.1 | 23.3 |
| 11(水) | ハチミツトースト       | ○  | ポークビーンズ 海藻サラダ パイナップル                         | 白いんげん豆を食べましょう。            | パン はちみつ じゃがいも 砂糖         | 油 バター    | 白いんげん豆 豚肉 ベーコン レンズ豆 まぐろ缶詰 | 牛乳 チーズ わかめ        | にんじん トマト缶詰 こまつな  | にんにく たまねぎ グリンピース だいこん キャベツ パイナップル                       | 669   | 25.7 | 21.5 |
| 12(木) | 鮭のちらし寿司        | ○  | 豆あじの唐揚げ 和風サラダ みかん白玉                          | 和食の日です。食卓マナーに気を付けて食べましょう。 | 米 砂糖 でんぶん 団子             | 油 ごま     | 鮭 豆あじ ハム                  | 牛乳 のり             | さやえんどう こまつな      | きゅうり コーン もやし えのきだけ みかん缶詰 レモン                            | 638   | 27.5 | 17.0 |
| 13(金) | もち玄米入りごはん      | ○  | かつおの黒酢あんかけ 新じゃがのバター焼き 納豆あえ みそ汁 オレンジ          |                           | 米 でんぶん 砂糖 はちみつ じゃがいも     | 油 バター    | かつお 納豆 豆腐 油揚げ みそ          | 牛乳                | にんじん こまつな        | しょうが キャベツ ねぎ オレンジ                                       | 676   | 29.7 | 19.9 |
| 16(月) | 中華風炊き込みご飯      | ○  | 魚の七味焼き 野菜と大豆のナムル パナナ                         | 船橋産の小松菜をたくさん使います。         | 米 砂糖                     | 油 ごま     | 豚肉 さわら 大豆                 | 牛乳                | にんじん こまつな        | しいたけ たけのこ しょうが ねぎ もやし パナナ                               | 545   | 25.6 | 16.3 |
| 17(火) | もち玄米入りごはん      | ○  | 韓国風ふりかけ 照り焼きイワシハンバーグ 炊き合わせ メロン               | のりにごま油と塩でおいしく味をつけます。      | 米 パン粉 砂糖 でんぶん こんにやく      | 油 ごま     | 豚肉 いわし おから 豆乳 たまご 大豆 生揚げ  | 牛乳 のり 脱脂粉乳        | にんじん サラダ菜 さやいんげん | たまねぎ たけのこ キャベツ だいこん メロン                                 | 672   | 29.2 | 22.1 |
| 18(水) | スパゲティミートソース    | ○  | ひじきのマリネ ナタデココフルーツ                            |                           | 米 小麦粉 砂糖                 | 油 バター    | 豚肉 大豆 ベーコン レンズ豆 ハム        | 牛乳 チーズ ひじき        | にんじん トマト缶詰 こまつな  | にんにく しょうが たまねぎ グリンピース マッシュルーム きゅうり もも(缶詰) みかん缶詰 バイン(缶詰) | 647   | 27.9 | 19.6 |
| 19(木) | カレーピラフ         | ○  | 卵スープ ポテトのミルク焼き 河内晩柑                          | ミルク焼きは切干大根入りです。           | 米 でんぶん じゃがいも             | 油 バター    | 鶏肉 たまご 豚肉 豆乳 いんげん豆        | 牛乳 ひじき チーズ        | にんじん こまつな        | たまねぎ マッシュルーム グリンピース ししいたけ もやし ねぎ 切干しだいこん                | 649   | 27.5 | 22.5 |
| 20(金) | もち玄米入りごはん      | ○  | ☆☆運動会がんばれ献立☆☆ チキンカツ マセドニアポテト 野菜たっぷりみそ汁 紅白ゼリー | 運動会がんばりましょう！              | 米 小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖       | 油        | 鶏肉 豆乳 ハム 豆腐 油揚げ みそ        | 牛乳 嚙天 チーズ 乳酸菌飲料   | にんじん こまつな        | たまねぎ もやし だいこん   | 686   | 31.0 | 20.1 |
| 24(火) | もち玄米入りごはん      | ○  | さばのみそ煮 いそかあえ けんちん汁 河内晩柑                      | さばはよく煮て味をしみこませます。         | 米 砂糖 こんにやく               | 油        | さば みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ           | 牛乳 のり             | こまつな にんじん さやいんげん | もやし ししいたけ ごぼう だいこん ねぎ 河内晩柑                              | 666   | 30.2 | 23.0 |
| 25(水) | きなこ揚げパン        | ○  | レンズ豆のスープ ミモザあえ メロン                           | レンズ豆を食べましょう。              | パン 砂糖 はるさめ               | 油        | きな粉 レンズ豆 ベーコン たまご         | 牛乳                | トマト缶詰 こまつな にんじん  | にんにく たまねぎ もやし メロン                                       | 660   | 24.1 | 23.6 |
| 26(木) | ごまご飯           | ○  | 魚の梅みそ焼き 肉じゃが 茎わかめの和風サラダ メロン                  | あじがおいしい季節です。              | 米 砂糖 でんぶん じゃがいも 小麦粉 マカロニ | 油        | あじ 大豆 みそ 豚肉               | 牛乳 ごま 茎わかめ        | にんじん こまつな        | 梅ひしお たまねぎ ししいたけ もやし メロン                                 | 672   | 28.4 | 22.3 |
| 27(金) | キャロットライス小松菜ソース | ○  | ABCスープ たづくり メロン                              | 5月27日は「小松菜の日」です。          | 米 小麦粉 マカロニ               | 油        | 鶏肉 豆乳 チーズ かつおちいわし ベーコン    | 牛乳                | こまつな にんじん        | にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ コーン メロン                      | 634   | 24.1 | 21.5 |
| 30(月) | もち玄米入りごはん      | ○  | ジャンボ揚げ餃子 おひたし 中華コーンスープ 河内晩柑                  | 大きな餃子の皮を切って作ります。          | 米 ぎょうざの皮 でんぶん 砂糖         | 油        | 豚肉 油揚げ 鶏肉 たまご             | 牛乳 ひじき            | にんじん こまつな 河内晩柑   | キャベツ ねぎ にんにく しょうが もやし たまねぎ コーン 河内晩柑                     | 667   | 23.7 | 22.3 |
| 31(火) | ひき肉とにんじんのそぼろご飯 | ○  | 魚の香草パン粉焼き ごま和え シャリシャリ大豆 メロン                  | 大豆を食べましょう。                | 米 小麦粉 砂糖 パン粉             | 油        | 豚肉 チーズ いわし 大豆 豆乳          | 牛乳                | にんじん こまつな        | しょうが えだまめ もやし メロン                                       | 663   | 23.9 | 22.3 |