



# 5月 予定献立表

今月の目標：正しい食べ方をしよう。



今月の船橋産の旬の食材  
大根 & 小松菜 & にんじん

令和6年度

船橋市立宮本小学校

実施日 月 日 曜日	献立名	牛乳	主な材料とその働き			栄養量(4年生)					
			ちにくほね 血・肉・骨になるもの (あかのためもの)	ねつちから 熱や力になるもの (きいろのためもの)	からだちようし 体の調子をととのえるもの (みどりのためもの)	エネルギー (kcal)	しつ (g)				
1 水	ごはん いかのカリン揚げ おろし和え ジャが芋のうま煮	○	いか とり なまあげ	ぎゆうにゆう しらすばし	こめ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら あぶら	ごま ごま	にんじん しょうが だいこん たまねぎ グリーンピース	636	20.6	
2 木	ハヤシライス ひじきとチーズのサラダ 冷凍みかん	○	ぶたにく レンズまめ	ぎゆうにゆう クリーム ひじき チーズ	こめ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら バター	にんじん とまと	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり マッシュルーム グリーンピース みかん	636	20.3	
3 金	憲法記念日										
4 土	みどりの日										
5 日	こどもの日										
6 月	振替休日										
7 火	ごはん 四川豆腐 チキンサラダ 大学芋	○	とうふ みそ	ぶたにく ぎゆうにゆう	こめ でんぶん さとう ことう さつまいも	あぶら ごま	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ はくさい きゅうり ほししいたけ ねぎ	622	19.9	
8 水	ごはん 鯖の味噌煮 かきたま汁 もやしときゅうりの土佐和え オレンジ	○	さば みそ	かつおぶし ぎゆうにゆう わかめ	こめ さとう でんぶん	ごま	にんじん こまつな	きゅうり もやし しょうが たけのこ たまねぎ オレンジ	636	25.3	
9 木	「船橋産の旬の食材を食べる日」 今日「小松菜」です。										
	かやくごはん 白身魚と野菜の揚げ煮 具沢山みそ汁 (小松菜)	○	あぶらあげ なまあげ	ぎゆうにゆう わかめ	こめ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら ごま	にんじん こまつな	ほししいたけ たけのこ グリーンピース えだまめ れんこん しょうが だいこん たまねぎ	605	20.9	
10 金	黒糖コッペパン マーメレード 蕪のグラタン トマトスープ	○	とりにく ウインナー しらいんげんまめ	ぎゆうにゆう チーズ	パン こむぎこ ばんこ さとう マーメレード	あぶら バター	にんじん かぶのは パセリ とまと	マッシュルーム たまねぎ かぶ きゃべつ	605	23.2	
13 月	ごはん しゃもの唐揚げ 茎わかめの和え物 豚肉と野菜の旨煮 甘夏みかん	○	ぶたにく なまあげ	ぎゆうにゆう ししゃも くきわかめ	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら	にんじん さやいんげん	もやし きゅうり たまねぎ あまなつみかん	654	22.9	
14 火	ごはん なら入り卵焼き ごまじゃこ和え 豚汁	○	たまご とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゆうにゆう ちりめんじゃこ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	にんじん	しょうが たまねぎ きゃべつ だいこん たまご ねぎ ごぼう	612	21.9	
15 水	セルフ照り焼きチキンバーガー キャベツソテー ABCスープ プリン	○	とりにく ベーコン レンズまめ	ぎゆうにゆう	パン マカロニ さとう でんぶん	あぶら	にんじん こまつな	しょうが きゃべつ とうもろこし にんにく たまねぎ マッシュルーム	617	23.7	
16 木	ごはん 鱈の香味だれかけ みもぎ和え 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	○	さわら あぶらあげ	とりにく みそ わかめ	こめ でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	にんじん こまつな	ねぎ とうもろこし しょうが たまねぎ にんにく きゃべつ たまご	616	20.9	
17 金	野菜たっぷり肉みそ丼 のっぺい汁 ヨーグルト和え	○	ぶたにく みそ とりにく とうふ	だいたい ぎゆうにゆう ヨーグルト	こめ でんぶん さとう さといも	あぶら ごま	にんじん あおピーマン	しょうが たまねぎ なす ほししいたけ ごぼう ねぎ みかん もも パイナップル バナナ	605	17.2	
20 月	ごはん イカと豆腐のオイスターソース炒め ナムル カレー豆	○	とうふ とりにく だいたい	いか ぎゆうにゆう	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	にんじん こまつな あおピーマン にんじん	たまねぎ しょうが きくらげ たけのこ もやし	601	20.2	
21 火	「船橋産の旬の食材を食べる日」 今日「にんじん」です。										
	ごはん 鱈のマヨネーズ焼き (にんじん) ごま和え 生揚げのそぼろ煮 (にんじん)	○	たら みそ だいたい	なまあげ ぶたにく わかめ	ぎゆうにゆう	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま マヨネーズ (卵なし)	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ もやし ほししいたけ グリーンピース	629	21.3
22 水	中華風野菜あんかけ丼 ラーメンサラダ カレーポテト春巻き	○	ぶたにく えび とりにく	いか ぎゆうにゆう チーズ	こめ でんぶん はるまきのかわ じゃがいも さとう ちゅうかめん	あぶら ごま	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ だいこん もやし きゃべつ きゅうり	608	18.9	
23 木	「船橋産の旬の食材を食べる日」 今日「大根」です。										
	ごはん 揚げ鱈のおろし煮 (大根) 磯香和え ごま汁 オレンジ	○	さば とりにく とうふ みそ	ぎゆうにゆう のり	こめ でんぶん じゃがいも	あぶら ごま	にんじん	だいこん もやし たまご ねぎ オレンジ	628	22.6	
24 金	★ 1年生 空豆の苺むき体験 ★										
	ソフト麺 カレーソース わかめとツナのサラダ 空豆の塩ゆで	○	ぶたにく ツナ ベーコン	だいたい ぎゆうにゆう わかめ	ソフトめん さとう こむぎこ	あぶら ごま バター	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ グリーンピース レモン そらまめ	654	21.8	
27 月	ごはん 家常厚揚げ ごぼうと小魚の甘辛揚げ オレンジ	○	なまあげ ぶたにく だいたい	みそ ぎゆうにゆう かたくちいわし	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	にんじん こまつな	しょうが たけのこ たまねぎ はくさい ほししいたけ ごぼう オレンジ	623	21.7	
28 火	ガーリックトースト チキンと豆のトマト煮 ごまドレッシングサラダ グレープフルーツ	○	てぼうまめ とりにく	いか ぎゆうにゆう	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま バター	パセリ にんじん とまと こまつな	にんにく たまねぎ グリーンピース きゃべつ らっきょう グレープフルーツ	605	20.4	
29 水	ごはん 豚肉のねぎ味噌焼き 納豆和え けんちん汁 冷凍みかん	○	ぶたにく なつとう とりにく かつおぶし とうふ	みそ ぎゆうにゆう	こめ さとう さといも	あぶら ごま	にんじん こまつな	ねぎ ほししいたけ きゃべつ ごぼう だいこん みかん	616	20.7	
30 木	じゃこチャーハン レバーとじゃが芋の揚げ煮 レンズ豆と野菜の中華スープ	○	とりにく ぶたレバー レンズまめ とうふ	みそ ぎゆうにゆう ちりめんじゃこ	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ごま	にんじん こまつな	ねぎ ほししいたけ グリーンピース たまねぎ きゃべつ	606	19.6	
31 金	ごはん 鱈のスタミナ焼き ツナ和え 八宝みそ汁 メロン	○	あじ とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゆうにゆう わかめ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	にんじん こまつな	しょうが にんにく ねぎ だいこん もやし たまご ごぼう メロン	602	19.8	

☆ 食材の入荷の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。 イラスト参考：食育フォーラム

全21回

☆ 22日(水)・23日(木) 5年生宿泊学習

☆ 30日(木)・31日(金) 6年生修学旅行

【お願い】

給食当番になりましたら、白衣等の洗濯・アイロンがけ、繕いをお願いします。