



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

だいこん & こまつな
& にんじん

##

船橋市立宮本小学校

実施日	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	ねつ ちから 熱や力になるもの	からだ ちょうし 体の調子をととのえるもの	エネルギー (kcal)	しつ (g)
にち 日	よう 曜		(あかのたべもの)	(きいろのたべもの)	(みどりのたべもの)	たんぱくしつ (g)	えんぶん (g)
1	木	ごはん いかのカリン揚げ のり和え じゃが芋のうま煮	いか とり にく り なまあげ	こめ でんぶん じゃがいも さとう	こまつな にんじん もやし たまねぎ グリーンピース	621	20.0
2	金	じゃーちゃんあつあげどんちゅうか 家常厚揚げ 中華チキンサラダ フライビーンズ	なまあげ みそ り ぶたにく とりにく だいず	こめ さとう でんぶん	にんじん こまつな しょうが たけのこ ほししいたけ たまねぎ はくさい きやべつ ねぎ きゅうり	631	22.5
3	土	けんぽうきねんび 憲法記念日					
4	日	みどりの日					
5	月	こどもの日					
6	火	ふりかえきゅうじつ 振替休日					
7	水	ごはん 鯖の文化干し焼き おひたし 豚汁 冷凍みかん	さば ぶたにく り とうふ みそ	こめ じゃがいも	こまつな にんじん もやし しょうが たまねぎ だいこん ねぎ みかん	635	25.3
8	木	セルフ照り焼きチキンバーガー キャベツソテー ポトフ ヨーグルト	とり にく みそ り ウィンナー ヨーグルト	パン さとう じゃがいも	にんじん こまつな しょうが きやべつ とうもろこし にんにく かぶ たまねぎ	620	24.6
9	金	ごはん 四川豆腐 ナムル 大学芋	とうふ みそ り ぶたにく とりにく	こめ でんぶん さとう こくとう さつまいも	にんじん なら こまつな にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ はくさい もやし とうもろこし	620	20.0
12	月	「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今日「だいこん」です。					
		ごはん 鯖のおろし煮 大根の梅おかか和え じゃが芋と油揚げのみそ汁 河内晩柑	あじ とうふ り かつおぶし みそ あぶらあげ	こめ さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも	にんじん こまつな しょうが だいこん きゅうり たまねぎ うめ えのきたけ かわちばんかん	620	20.6
13	火	★ 1年生 空豆の茹き体験 ★ ソフト麺 カレーソース 海藻サラダ 空豆の塩ゆで	ぶたにく り だいず ツナ ベーコン	ソフトめん さとう こむぎこ バター	にんじん こまつな にんにく しょうが グリーンピース きやべつ そらめめ レモン	631	20.3
14	水	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 だいず り こおろとうふ ヨーグルト みそ とりにく とうふ	こめ でんぶん さとう さとも こなとう	にんじん あおピーマン しょうが なす たまねぎ しょうが ほししいたけ ねぎ だいこん みかん パイン もも パナナ	620	18.1
15	木	ごはん 三番瀬の味付けのり 鯖の揚げ浸し もやしとコーンのごま和え じゃが芋のみそ汁	さわら ぶたにく り あぶらあげ のり わかめ みそ とうふ	こめ でんぶん さとう じゃがいも	こまつな にんじん しょうが もやし とうもろこし たまねぎ だいこん えのきたけ	634	20.4
16	金	セサミトースト ポークビーンズ フレンチサラダ	しろいんげんまめ り ベーコン クリーム わかめ ぶたにく	パン さとう グラニューとう じゃがいも	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 きやべつ きゅうり らっきょう	628	24.2
19	月	ごはん 鯖のみそ煮 かきたま汁 もやしときゅうりの土佐和え オレンジ	さば かつおぶし り みそ とりにく たまご とうふ	こめ さとう でんぶん	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 えのきたけ オレンジ	636	25.3
20	火	「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今日「にんじん」です。					
		かやくごはん (にんじん) 白身魚と野菜の揚げ煮 ごま汁 (にんじん)	あぶらあげ り メルルサ とりにく なまあげ みそ	こめ じゃがいも でんぶん さとう	にんじん こまつな ほししいたけ たけのこ ごぼう グリーンピース れんこん しょうが えだまめ だいこん たまねぎ えのきたけ	620	21.9
21	水	ハヤシライス ひじきとツナのサラダ 冷凍みかん	ぶたにく ツナ り レンズまめ クリーム ひじき	こめ じゃがいも さとう こむぎこ バター	にんじん とまと こまつな しょうが にんにく たまねぎ きゅうり マッシュルーム グリンピース みかん	634	19.8
22	木	むぎ 麦ごはん すき焼き煮 ポテトの海鮮お好み焼き風 甘夏みかん	ぶたにく なまあげ り いか かつおぶし ひじき ほしえび あおのり	こめ むぎ やきふ さとう じゃがいも	にんじん こまつな ほししいたけ ねぎ はくさい きやべつ しょうが あまなつ	620	21.8
23	金	ごはん サメの竜田揚げ ごま和え 白菜と生揚げのみそ汁 パナナ	さめ とりにく り あぶらあげ みそ わかめ	こめ さとう でんぶん	こまつな にんじん しょうが もやし たまねぎ はくさい えのきたけ パナナ	620	20.4
26	月	中華風野菜あんかけ丼 ラーメンサラダ ししゃもの油淋鶏ソースがけ	ぶたにく いか り えび ほたて ししゃも とりにく	こめ でんぶん さとう ちゅうかめん	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 ねぎ にんにく だいずもやし きやべつ きゅうり	621	20.0
27	火	ごはん 豚肉の香味ソースがけ ごまじゃこ和え みそけんちん汁 メロン	ぶたにく とうふ り みそ あぶらあげ ちりめんじゃこ	こめ さとう じゃがいも	こまつな にんじん しょうが ねぎ にんにく きやべつ ごぼう だいこん メロン	620	21.4
28	水	黒糖食パン はちみつ 蕪のグラタン ABCスープ	とりにく り チーズ	パン はちみつ こむぎこ ばんこ マカロニ じゃがいも	にんじん パセリ こまつな マッシュルーム かぶ たまねぎ はくさい とうもろこし	624	21.2
29	木	「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今日「こまつな」です。					
		ごはん ハマチのスタミナ焼き 小松菜入りツナ和え 八宝みそ汁 オレンジ	はまち ツナ り とりにく とうふ わかめ あぶらあげ みそ	こめ さとう じゃがいも	こまつな にんじん しょうが にんにく ねぎ だいこん もやし えのきたけ ごぼう オレンジ	620	23.6
30	金	じゃこチャーハン レバーとじゃがいもの揚げ煮 野菜とマカロニの中華スープ	とりにく とうふ り ぶたレバー みそ ちりめんじゃこ	こめ じゃがいも でんぶん さとう マカロニ	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 きやべつ	620	19.7

☆ 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

☆ 16日(金) 3年生校外学習

☆ 21日(水) 22日(木) 5年生宿泊学習

【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。