

きゅうしよくのこんだて

5月

船橋市立七林小学校

もくひょう：正しい食べ方をしよう。



日	曜日	主食	牛乳	おかず	体をつくる食品	エネルギーになる食品	体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	行事など
2	月	しろめし 白飯 (ひじきのり)	○	なまあ 生揚げのみそ炒め ごま酢あえ 南瓜のベーコンチーズ巻き	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく なまあげ チーズ ハム ひじき ベーコン みそ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	にんじん ねぎ きくらげ たまねぎ きゃべつ かぼちゃ こまつな きゅうり	665kcal 25.6g 24.8g 2.1g	
6	金	しろめし 白飯	○	さばの カレー風味焼き 道産子汁 納豆ごま和え 河内晩柑	ぎゅうにゅう わかめ さば みそ なつとう とうふ かつおぶし	こめ ごま こむぎこ じゃがいも あぶら	こまつな にんじん とうもろこし はくさい ねぎ かわちばんかん	671kcal 27.4g 26.5g 1.9g	
9	月	ピザトースト	○	ポトフ 小松菜とツナのサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう チーズ ソーセージ ベーコン ぶたにく ウィンナー ひよこめめ ツナ	しよくパン あぶら じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゃべつ ブロッコリー きゅうり こまつな だいこん オレンジ	659kcal 27.3g 27.9g 2.1g	
10	火	ぶたどん 豚丼 (麦ご飯)	○	パリパリサラダ 大豆とこんにゃくの揚げ煮 河内晩柑	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ハム ちりめんじゃこ	こめ むぎ でんぷん ごま ワンタンのかわ さとう あぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん きゃべつ こまつな きゅうり えのき とうもろこし げぼう かわちばんかん	653kcal 25.9g 20.9g 2.0g	
11	水	キャロットライス	○	こまつな 小松菜ソースかけ ひじきのサラダ 豆乳ごまプリン	ぎゅうにゅう チーズ とりにく レンズまめ ハム ベーコン ひじき とうにゅう	こめ さとう こむぎこ じゃがいも パター ごま	にんじん こまつな しめじ とうもろこし たまねぎ きゅうり	660kcal 27.9g 22.7g 1.9g	船橋産 小松菜を 味わおう
12	木	しろめし 白飯	○	かつお たまねぎ 鰹の玉葱なれかけ ごま豚汁に甘夏みかん 小松菜の煮びたし	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく かつおぶし わかめ とうふ みそ	こめ ごま じゃがいも でんぷん あぶら さとう	たまねぎ にんじん げぼう こまつな はくさい しめじ ねぎ だいこん あまなつみかん	660kcal 28.2g 21.6g 1.8g	
13	金	ジャージャー麺 (ソフト麺)	○	くき 茎わかめのサラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう あずき ぶたにく くきわかめ みそ ハム とうにゅうクリーム	ソフトめん でんぷん ごま あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ もやし しいたけ グリンピース ねぎ きゅうり こまつな	687kcal 26.2g 16.8g 2.0g	
16	月	しろめし 白飯	○	かぼちゃ 南瓜おかふろコロッケ 豆腐と白菜のスープ ミニトマト	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とうにゅう だいず おから	こめ パンこ こむぎこ でんぷん じゃがいも あぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん はくさい こまつな えのき ミニトマト	672kcal 23.2g 21.7g 1.4g	
17	火	むぎ はん 麦ご飯	○	さわら 鱈の揚げびたし きんぴら げぼう炒め 呉汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく だいず みそ とうふ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま でんぷん ごまあぶら	げぼう にんじん れんこん さやいんげん しめじ ねぎ だいこん こまつな みかん	667kcal 26.1g 21.4g 2.0g	
18	水	ライス (麦ご飯)	○	だいず 大豆のドライカレー 豆腐とわかめのサラダ 豆乳寒天ポンチ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず ハム わかめ とうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン じゃべつ マッシュルーム きゅうり とうもろこし こまつな みかん なつみかん りんご	700kcal 25.2g 19.8g 2.0g	船橋支会
19	木	さんさい はん 山菜ご飯	○	まつかぜ や 松風焼き 肉じゃが のり酢あえ 河内晩柑	ぎゅうにゅう とうふ とりにく あぶらあげ みそ ぶたにく ひじき のり	こめ あぶら さとう パンこ じゃがいも ごま	しめじ にんじん しいたけ とうもろこし げぼう さやいんげん えだまめ たまねぎ わらび ねぎ もやし こまつな オレンジ	655kcal 26.8g 22.5g 2.0g	
20	金	セサミトースト	○	ポークビーンズ ズッキーニのサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン	しよくパン さとう じゃがいも あぶら マーガリン ごま	たまねぎ にんじん トマト レモン ブロッコリー とうもろこし ピーマン きゅうり レタス ズッキーニ オレンジ	655kcal 23.8g 25.9g 1.8g	
23	月	まいぼだいこんどん 麻婆大根丼 (麦ご飯)	○	ナムル さつまいもきなこかけ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく なまあげ みそ ハム きなこ	こめ むぎ さつまいも はるさめ ごまあぶら さとう あぶら でんぷん	しいたけ だいこん にんじん ねぎ にら こまつな もやし	676kcal 23.6g 22.1g 1.8g	
24	火	しろめし 白飯	○	はるま 春巻き 豆乳坦々スープ 野菜のピリカラ漬け	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とうにゅう みそ	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ごま はるまきのかわ	にんじん しいたけ ねぎ こまつな きくらげ きゅうり だいこん もやし	655kcal 23.1g 25.3g 1.5g	2年生 校外学習
25	水	こくとうしよく 黒糖食パン	○	だいず 大豆のトマトシチュー ひじきとささみのサラダ 甘夏みかん	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく だいず ひじき とりささみ	こくとうしよくパン あぶら エッグフリーマヨネーズ ごま じゃがいも でんぷん さとう	にんじん たまねぎ しめじ トマト ブロッコリー レタス きゅうり あまなつみかん	665kcal 26.8g 24.0g 2.0g	
26	木	オムライス (チキンライス・卵)	○	のりしおポテトビーンズ A.B.C.スープ 河内晩柑	ぎゅうにゅう だいず とりにく ベーコン たまご レンズまめ あおのり	こめ あぶら マカロニ じゃがいも	にんじん じゃべつ とうもろこし グリンピース マッシュルーム こまつな たまねぎ かわちばんかん	652kcal 26.4g 19.7g 1.8g	5年生一宮
27	金	みそラーメン (中華麺)	○	挽肉とたまねぎの蒸しパン 大豆と小松菜のごまサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とうにゅう みそ ハム	ちゅうかめん あぶら むしパンこ さとう ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ じゃべつ こまつな とうもろこし ねぎ きゅうり もやし きくらげ	696kcal 27.0g 18.8g 2.1g	5年生一宮
30	月	キムチチャーハン	○	わかめと野菜の南蛮漬け 中華野菜スープ 甘夏みかん	ぎゅうにゅう レバー ぶたにく とりにく	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも でんぷん はるさめ ごまあぶら	にんじん きくらげ とうもろこし ねぎ グリンピース さやいんげん はくさい こまつな もやし あまなつみかん	657kcal 25.3g 22.3g 1.6g	
31	火	えだまめむぎ はん 枝豆麦ご飯	○	なまあ 大豆ポテトマトチーズ焼き 野菜と油揚げのみそ汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ベーコン みそ とうふ あぶらあげ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ ごま あぶら	えだまめ トマト とうもろこし にんじん さやいんげん なす かぼちゃ えのき ねぎ みかん	662kcal 25.0g 22.9g 1.8g	

- 牛乳は毎日つきます。
- 食材の関係で献立内容が変わることがあります。あらかじめ御了承ください。

今月の船橋産旬の食材 **こまつな**

こまつなは、おもに西船橋地域で栽培が盛んです。
5月27日は「小松菜の日」語呂合わせでこまつなと
読ませます。地元の新鮮な小松菜を味わいましょう。



Let's cooking 給食人気レシピ

のり酢あえ

材料(4人分)

小松菜(2cm)	180g	サラダ油	大さじ2
もやし	200g	酢	大さじ3
コーン缶詰	50g	砂糖	小さじ2
焼き海苔(刻む)	1.5枚	しょうゆ	小さじ2

作り方

- ①野菜を切り、それぞれ茹でておく。
- ②調味料をよく混ぜ、ドレッシングをつくる。
- ③食べる直前に全ての材料を和える。