



# 5月のこんだて



## 《今月の給食目標》

令和8年度

食事のマナーを身につけよう

船橋市立夏見台小学校

日	主食	牛乳	おかずなど	熱や力に なる食品	ち血・肉・骨に なる食品	からだの調子を 整える食品	エネルギー kcal	脂質 g	たんぱく質 g	食塩 g
☆☆☆ 今年5月2日が八十八夜 茶摘みの季節 お茶の色香りを楽しみましょう♪ ☆☆☆										
1 金	ごはん ご飯	○	ちくわの抹茶風味揚げ 干草和え さつま汁	こめ こめこ あぶら でんぶん はるさめ さとう こんにゃく さつまいも こま	牛乳 ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ	きゃべつ にんじん きゅうり こまつな だいこん こほう ねぎ とうもろこし	620	21.3		21.0 1.9
7 木	キャロットライス 小松菜ソース	○	ひじきとツナのサラダ グレープフルーツ	こめ あぶら バター こむぎこ じゃがいも さとう こま	牛乳 とりにく ひじき ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ ツナ	にんじん こまつな たまねぎ しめじ きゅうり とうもろこし グレープフルーツ	620	22.9		21.8 1.7
8 金	ごはん ご飯	○	鯖のオレンジ煮 ごま酢和え ヨーグルト	こめ さとう こま はるさめ あぶら でんぶん	牛乳 さば とりにく のり ヨーグルト	こまつな もやし きゅうり にんじん だいこん こほう みずな ししいたけ	656	20.9		28.3 1.9
11 月	ホットドッグ	○	グリーンサラダ レンズ豆のトマトスープ 冷凍みかん	パン さとう こま あぶら じゃがいも	牛乳 ウィンナー ベーコン レンズまめ	きゃべつ レタス きゅうり こまつな にんじん パセリ トマト マヨネーズ レモン みかん	643	27.7		23.6 2.1
12 火	ごはん ご飯	○	鮭の塩焼き 納豆和え 豚汁	こめ こんにゃく こま さといも	牛乳 さけ なつとう のり かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こまつな きゃべつ にんじん だいこん こほう ねぎ	611	23.5		30.9 1.7
13 水	まいまいあつあつどん 麻婆厚揚げ丼	○	わかめサラダ ナタデココフルーツ	こめ さとう あぶら でんぶん こま	牛乳 なまあげ みそ ぶたにく わかめ	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ いら しいたけ きゅうり レタス きゃべつ こまつな とうもろこし ちも みかん パイナップル レモン	620	18.9		22.6 1.7
14 木	ごはん ご飯	○	ししゃものから揚げ 梅おかか和え 肉じゃが オレンジ	こめ さとう あぶら こま でんぶん じゃがいも しらたき	牛乳 ししゃも くきわかめ ぶたにく かつおぶし だいず	きゃべつ きゅうり もやし にんじん たまねぎ いんげん しめじ うめ オレンジ	636	20		27.3 1.5
☆☆☆ いよいよ明日は運動会です。赤組・白組どちらもがんばれるように、今日は運動会応援給食です。 ☆☆☆										
15 金	チキンカツ カレーライス	○	ごまドレッシングサラダ メロン	こめ でんぶん こま パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	牛乳 とりにく	たまねぎ こまつな にんじん きゅうり レタス きゃべつ レモン メロン	665	22.7		26.8 1.5
☆☆☆ ふなエコ給食 だしがらを使ったリユース献立&おからを使ったリユース献立 ☆☆☆										
19 火	ごはん ご飯 (だしがらふりかけ)	○	おからハンバーグ 野菜の塩昆布和え 根菜ごま汁	こめ さとう こま あぶら こんにゃく さつまいも	牛乳 おから とうふ ぶたにく こんぶ みそ あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ きゃべつ きゅうり ピーマン にんじん だいこん こほう こまつな	618	20.9		28.6 1.7
☆☆☆ なつみバーカリー開店 リンゴジャムサンドにバナナをトッピング&ツナサンド ☆☆☆										
20 水	二色サンド (ジャム&ツナ)	○	にんじンドレッシングサラダ ポトフ	パン あぶら こま エッグフリーマヨネーズ さとう じゃがいも	牛乳 ツナ のり ぶたにく きゅうり レンズまめ ひよこまめ	たまねぎ きゅうり きゃべつ レタス こまつな にんじん セロリ かぶ りんご バナナ	623	21.7		24.4 1.7
21 木	ごはん ご飯	○	メバルのみそマヨ焼き ココロきゅうり 道産子汁	こめ あぶら こま エッグフリーマヨネーズ じゃがいも	牛乳 メバル みそ とうふ わかめ	にんじん たまねぎ きゅうり パセリ だいこん こまつな ねぎ とうもろこし	607	22		26.4 1.9
☆☆☆ 2年生がそら豆のさやむき体験をします ☆☆☆										
22 金	ソフト麺 肉みそソース	○	こまつなサラダ ゆでそら豆 オレンジ	ソフトめん あぶら こま さとう でんぶん	牛乳 ぶたにく みそ ツナ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ そらまめ きゅうり きゃべつ こまつな オレンジ	646	18.9		28.5 1.9
25 月	ごはん ご飯	○	豆腐のカレー煮 チョレギサラダ みかんゼリー	こめ こま さとう あぶら でんぶん	牛乳 くきわかめ とうふ ぶたにく のり	レタス きゃべつ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ たけのこ こまつな きくらげ みかん	605	21		20.7 1.5
☆☆☆ 船橋産旬の食材を食べて知る日 ~小松菜~ ☆☆☆										
26 火	ごはん ご飯	○	小松菜巻き 大根ナムル わかめスープ オレンジ	こめ はるさめ こま はるまきのかわ(米粉) さとう あぶら	牛乳 やきぶた とうふ わかめ とりにく	こまつな たけのこ もやし だいこん にんじん きゅうり ねぎ オレンジ	626	20.5		20.9 1.5
☆☆☆ 5(こ)月27日は(こまつな)の日 ☆☆☆										
27 水	あんかけ 焼きそば	○	米粉の小松菜マフィン 中華きゅうり バナナ	ちゅうかめん こめこ あぶら さとう こま でんぶん	牛乳 ぶたにく とうにゅう	にんじん はくさい たけのこ もやし きくらげ きゅうり こまつな ねぎ バナナ	627	22.2		20.8 1.7
28 木	ごはん ご飯	○	カレイのふんわり揚げ 生揚げのそぼろ煮 海苔酢和え	こめ さとう こま あぶら じゃがいも	牛乳 カレイ のり ぶたにく なまあげ だいず	こまつな きゃべつ もやし えのきだけ にんじん しめじ たまねぎ いんげん	647	18.5		30.4 1.9
29 金	ごはん ご飯	○	レバーとじゃが芋の大和和え ツナ和え 八宝みそ汁	こめ じゃがいも さとう あぶら でんぶん こま こんにゃく	牛乳 レバー みそ ツナ あぶらあげ わかめ	きゃべつ こまつな もやし にんじん だいこん こほう ねぎ	614	19.5		26.7 1.7

\*エネルギー・たんぱく質は、4年生が基準です。

\*材料の都合等により、献立を変更することがあります。