

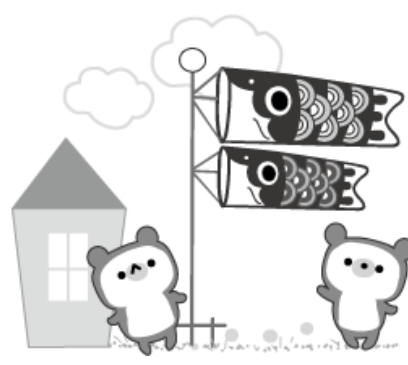
令和8年度5月予定献立表

船橋市立小栗原小学校

【今月の目標】

正しい食べ方をしよう

牛乳は毎日つきます



日	曜日	主 食	おかず (主菜・副菜・デザート)	エネルギーの もとになる食品	ち 血 肉・骨を つくる食品	からだ ちよし との 体の調子を整える食品	4年生一人当たり	おしらせ
							エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
1	金	ガーリックライス	チリ・コン・カーン きのこサラダ フルーツポンチ	こめ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ベーコン ハム てぼうまめ	にんじん こまつな トマト にんにく しょうが もやし たまねぎ マッシュルーム キャベツ しめじ レモン もも みかん パイナップル	641 23.7 17.0 1.8	チリ・コン・カーンは、豆やひき肉、野菜とスパイスを煮込んで作るトマト味の料理です。
7	木	ごはん	いかとポテトのチリソース かぶサラダ わかめと豆腐のスープ 河内晩柑	こめ さとう あぶら ごま かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう いか とうふ わかめ とりにく	にんじん ピーマン にんにく しょうが ねぎ きゅうり もやし かぶ かわちばんかん	609 23.1 18.2 1.9	河内晩柑は、宇和ゴールドや美生柑ともよばれます。グレープフルーツに似ています。
8	金	コッペパン いちごジャム	豆腐のミートグラタン 野菜スープ パナナ	パン さとう あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ チーズ ぶたにく	にんじん こまつな たまねぎ だいこん キャベツ とうもろこし パナナ	606 24.7 22.2 2.1	豆腐といえはおみそ汁！ですが…じつはグラタンにも合います♪
11	月	ごはん	さわらのごまだれ焼き おひたし じゃがいものそぼろ煮 河内晩柑	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく あぶらあげ	にんじん こまつな もやし たまねぎ しいたけ しょうが さやいんげん かわちばんかん	636 29.8 19.9 1.8	「魚」と「春」で「鯖」と読みます。春にとれる魚です。
12	火	ゆかりごはん	レバーとじゃが芋の揚げ煮 きゅうりの土佐和え キャベツともやしのみそ汁 パイナップル	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう レバー みそ あぶらあげ かつおぶし	にんじん こまつな ごぼう しょうが きゅうり もやし キャベツ はくさい パイナップル	609 22.7 17.0 1.7	鉄分たっぷりの献立
13	水	ごはん	鶏肉の照り焼き 磯香和え ゆで空豆 みそちゃんこ	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう みそ とりにく ぶたにく とうふ のり あぶらあげ	にんじん こまつな もやし にんにく キャベツ たら キャベツ えのきたけ しょうが そらまめ	594 30.4 21.0 1.9	今が旬！「そらまめを味わいましょう。」 1年生がさやおむきをします♪
14	木	きなこ揚げパン	スパイスシートマトスープ ポテトサラダ パナナ	パン あぶら さとう じゃがいも こめコマカロニ	ぎゅうにゅう ハム とりにく きなこ てぼうまめ	にんじん こまつな レタス たまねぎ きゅうり トマト キャベツ ほうれんそう マッシュルーム レモン パナナ	618 22.7 21.6 1.9	トマトスープにカレー粉を少しだけ入れてスパイシーに仕上げています。
15	金	ごはん	マーボー豆腐 大根のナムル さつま芋のバター焼き	こめ あぶら さとう バター かたくりこ さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	にんじん こまつな ねぎ にんにく しょうが たら しいたけ だけのこ もやし だいこん	638 24.7 20.9 1.9	「ナムル」は野菜をあえたおかずのことを言います。
18	月	ごもくちやーはん 五目炒飯	わかさぎの唐揚げ 中華きゅうり キャベツのスープ パイナップル	こめ さとう あぶら ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく とりにく	にんじん こまつな グリーンピース ねぎ キャベツ だけのこ しいたけ きゅうり パイナップル	583 21.9 20.5 2.0	カルシウムたっぷりの献立
19	火	ひじきごはん	鶏肉のオニオン風味揚げ ゆかり和え かきたま汁 オレンジ	こめ さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ たまご とうふ	にんじん こまつな しいたけ えだまめ はくさい たまねぎ オレンジ	614 27.2 24.0 2.3	千葉県房総半島でとれる「房州ひじき」が有名です。
20	水	ソフト麺 肉みそソース	ゴマドレッシングサラダ ココア豆	ソフトめん さとう あぶら ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく だいず	にんじん こまつな もやし だけのこ しいたけ ねぎ たまねぎ グリンピース しょうが きゅうり キャベツ レタス	651 28.8 19.3 1.8	1960年代に誕生してから、人気メニューとなったソフト麺。今回は肉みそソースでどうぞ♪
21	木	ごはん	あじのにんにくみそ焼き ごまあえ だまこ汁 メロン	こめ さとう ごま あぶら こんにゃく だまこもち	ぎゅうにゅう あじ みそ とりにく	にんじん こまつな にんにく もやし だいこん ごぼう メロン	597 26.5 16.3 2.0	だまこ汁は、秋田県の郷土料理です。ご飯をつぶして丸めたものを「だまこもち」といいます。
22	金	カツカレーライス	コールスローサラダ 冷凍みかん	こめ あぶら さとう こむぎこ パンコ バター じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ レンズまめ	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 キャベツ とうもろこし みかん	684 26.4 22.3 1.7	運動会応援献立 しっかり食べて頑張りましょう！
26	火	ごはん	豆腐のカレー煮 じゃが丸 コーンサラダ メロン	こめ さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ チーズ わかめ ツナ ぶたにく たまご	にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ しいたけ きゅうり とうもろこし レタス メロン	622 24.7 19.5 1.8	じゃが丸は、じゃがいもをつぶして丸めて油で揚げた料理です。たまご卵とチーズも入ります。
27	水	キャロットライスの ホワイトソースかけ	シーフードサラダ 小松菜の米粉マフィン	こめ さとう あぶら バター こむぎこ こめこ	ぎゅうにゅう とうにゅう えび ベーコン いか とりにく わかめ	にんじん こまつな もやし にんにく たまねぎ しめじ キャベツ レモン	647 22.4 22.6 1.6	5月27日はこまつなの日♪ 船橋産の旬の食材 「小松菜」を味わいましょう
28	木	ごはん	かつおの竜田揚げ 海苔酢和え 豚汁 オレンジ	こめ さとう ごま あぶら かたくりこ こんにゃく	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく あぶらあげ のり	にんじん しょうが だいこん ごぼう ねぎ オレンジ	602 31.2 18.8 1.8	春から初夏にかけてとれる「初かつお」は身がしまってさっぱりとした味わいです。
29	金	ごはん	豚肉のケチャップ焼き 納豆和え ごま担々スープ パイナップル	こめ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なっとう かつおぶし	にんじん こまつな にんにく はくさい もやし ねぎ たら パイナップル	627 28.3 23.8 1.6	人気メニューの納豆和え。小松菜・白菜とよ〜く練った納豆をまぜてつくります。

◎食材料の都合で、献立を変更することがありますのでご了承ください。

船橋産の旬の食材 「こまつな」

こまつなは、船橋市のブランド野菜の一つです。西船地区は、市内でもこまつなの一大産地です。給食でも、西船地区でつくられた新鮮なこまつなを使っています。おいしさを保つために、白い根っこをつけたまま出荷します。

5月27日は
「こまつなの日」♪



裏面は「食育だより5月号」です。ご覧ください。

