

5月よていいこんだて



今月の目標：正しい食べ方をしよう

令和7年5月
船橋市立大穴北小学校

日	曜日	主 食	牛乳	お か す	ち にく 血や肉のもとに なる食品	ねつ ちから 熱や力のもとに なる食品	からだ ちょうし 体の調子を ととの 整える食品	エネルギー たん白質 脂 質 食 塩 Kcal g g g (4年生1人分)
1	木	ゆ か り ご はん飯	○	コノシロのお茶揚げ おひたし かきたま汁 オレンジ	ぎゅうにゅう たまご とりにく あおのり コノシロ とうふ	こめ でんぶん あぶら さとう	こまつな キャベツ しいたけ にんじん ねぎ だいこん オレンジ	624 27.5 23.1 1.8
2	金	ご はん飯	○	えびと豆腐の中華煮 もやしの中華和え さつまいもと栗のお焼き	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく エビ なまクリーム わかめ	こめ さとう くり あぶら でんぶん さつまいも バター	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ はくさい こまつな ねぎ もやし	614 22.1 16.7 1.3
7	水	ス タ ミ ナ 豚 丼	○	にらたまスープ パイナップル	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく たまご	こめ でんぶん さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ たけのこ キャベツ しめじ こまつな もやし にんにく しょうが バイン	618 29.4 20.4 2.0
8	木	も ち 玄 米 ご はん飯	○	ししゃものからあげ おかか和え 豚肉とじゃがいものうま煮	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう もちげんまい あぶら じゃがいも	たまねぎ こまつな もやし にんじん グリンピース しいたけ	620 24.3 20.4 1.3
9	金	ま ぜ ご はん飯	○	しろみぎかな 白身魚のベーコンロール はるさめ 春雨サラダ 生揚げの味噌汁	ぎゅうにゅう なまあげ ボラ ベーコン みそ とりにく ひじき	こめ でんぶん あぶら さとう はるさめ じゃがいも	にんじん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり もやし ごぼう しいたけ	610 30.8 21.8 2.0
12	月	メ キ シ カ ン ラ イ ス	○	きかな 魚のチーズムニエル マカロニスープ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ます ぶたにく ハム レンズまめ チーズ	こめ さとう あぶら こむぎこ マカロニ バター パンこ	こまつな にんじん たまねぎ きゅうり だいこん キャベツ こまつな グリンピース グレープフルーツ	630 32.4 17.9 1.7
13	火	ご はん飯	○	なまあげ 生揚げの味噌炒め 中華きゅうり まる 丸じゃがフライ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ	こめ こむぎこ さとう じゃがいも で んぶん	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり しょうが にんにく こまつな	632 23.1 22.3 1.9
14	水	ミ ー ト サ ン ド	○	ごまドレッシングサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン	パン こむぎこ さとう パンこ ごま バター マカロニ	こまつな キャベツ レタス きゅうり にんじん はくさい たまねぎ マッシュルーム とうもろこし もやし	612 26.0 23.5 2.0
15	木	グ リ ン ピ ース ご はん飯	○	カツオのたつた揚げ 辛子和え 豚汁 【2年生 グリーンピースさやむき体験】	ぎゅうにゅう カツオ あおのり あぶらあげ みそ ぶたにく とうふ	こめ でんぶん あぶら さとう さといも ごま	グリーンピース こまつな にんじん ねぎ もやし ごぼう だいこん	605 28.0 20.8 1.9
16	金	むぎ 麦 ご はん飯	○	なまあげ 生揚げの甘辛焼き 茎わかめの五色和え 具だくさん味噌汁 オレンジ	ぎゅうにゅう なまあげ あぶらあげ ぶたにく みそ	こめ でんぶん むぎ あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう もやし しめじ えのきだけ キャベツ はくさい オレンジ	618 23.5 23.3 1.8
19	月	は ち み つ ト ース ト	○	ぶたにく だいず 豚肉と大豆のトマト煮 シーフードサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび イカ くきわかめ ベーコン	パン あぶら さとう じゃがいも はちみつ バター	たまねぎ にんじん トマト レタス きゅうり しめじ こまつな マッシュルーム	636 29.2 26.2 2.0
20	火	ソ フ ト 麺 にく み 味 噌 ソ ー ス	○	ひじきとツナのサラダ ゆでそらまめ 【1年生 とうもろこしとさやむき体験】	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう みそ ツナ だいず	ソフトめん あぶら ごま さとう	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ グリンピース きゅうり そらまめ	619 26.9 16.7 2.0
21	水	コ ッ ペ パ ン い ち ご ジ ャ ム	○	とりにく だいず 鶏肉と大豆のシチュー コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム だいず わかめ ハム なまクリーム	パン あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん レタス きゅうり キャベツ コーン グリンピース こまつな	634 24.9 24.8 2.0
22	木	 船橋産の旬の食材を食べて知る日(にんじん) にんじんおこわ 牛乳 イカの香味揚げ ごま味噌和え おろし汁			ぎゅうにゅう いか とりにく なまあげ あぶらあげ	こめ さとう あぶら でんぶん ごま じゃがいも	にんじん ねぎ だいこん もやし ごぼう こまつな しょうが みずな なめこ	650 28.8 24.4 2.0
23	金	 運動会応援献立 かつ丼 牛乳 きゅうりの土佐和え 根菜の味噌汁 オレンジ			ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ かつおぶし	こめ さとう ごま あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも	たまねぎ みつば きゅうり こまつな キャベツ にんじん ねぎ ごぼう だいこん オレンジ	633 29.1 19.6 2.0
27	火	ナ ン	○	まめい 豆入りキーマカレー グリーンサラダ パイナップル (運動会予備日)	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ だいず いんげんまめ レンズまめ	ナン あぶら こむぎこ さとう バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト セロリー ピーマン きゅうり りんご バイン	635 30.9 23.3 2.0
28	水	いた 炒 め そ ば や 野 菜 あ ん か け	○	レバーとポテトの揚げ煮 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ レバー ヨーグルト	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごま じゃがいも	にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん はくさい もやし こまつな	658 31.3 23.9 2.0
29	木	 船橋産の旬の食材を食べて知る日(小松菜) ご飯(海苔) 牛乳 小松菜の春巻き ころころきゅうり 卵スープ			ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく のり	こめ でんぶん さとう あぶら はるまきのかわ ごま	にんじん ねぎ きゅうり しいたけ たけのこ こまつな しょうが	622 23.5 23.3 2.0
30	金	ご はん飯	○	まいぼー豆腐 大根ナムル じゃがいものチーズ焼き	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とうふ チーズ ベーコン	こめ でんぶん バター さとう じゃがいも あぶら	にんにく しょうが もやし にんじん たけのこ ねぎ だいこん しいたけ にら こまつな ピーマン	619 26.4 21.7 2.0

※献立は食材納入の都合により、変更する場合があります。ご了承ください。



15日(木)の「グリーンピースご飯(2年のさやむき体験)」ですが、グリーンピースの入荷時期がずれる場合は22日(木)の「にんじんおこわ」と入れ替えになります。