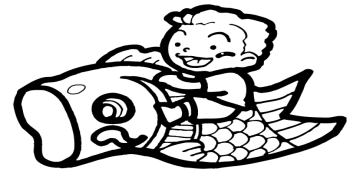


5月よていこんだて



今月の目標 : 正しい食べ方をしよう

令和8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 ちようし 体の調子を ととの 整える食品	エネルギー Kcal たん白質 g 脂 質 g 食 塩 g (4年生1人分)
1	金	ゆかりごはん	○	いわしのお茶揚げ おひたし かきたま汁	ぎゅうにゅう たまご いわし あぶらあげ あおのり とうふ	こめ でんぷん あぶら さとう	こまつな もやし しいたけ にんじん ねぎ しょうが	610 27.2 23.1 1.8
7	木	スタミナ豚丼	○	はるさめ 春雨スープ パイナップル	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ でんぷん さとう あぶら ごま はるさめ	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ だけのこ しめじ こまつな もやし にんにく しょうが パイン	600 26.2 18.3 1.9
8	金	ごはん	○	なまあげ あまからや 生揚げの甘辛焼き 茎わかめの五色和え 真だくさん味噌汁	ぎゅうにゅう みそ なまあげ あぶらあげ ぶたにく くわかめ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま	にんじん きゅうり こまつな とうもろこし だいこん	600 23.4 23.3 1.8
11	月	炒めそば 野菜あんかけ	○	レバーとポテトのチリソース ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー ヨーグルト	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが しいたけ だけのこ にんじん はくさい もやし こまつな ねぎ	627 30.0 22.1 1.9
12	火	グリーンピースごはん	○	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 あぶらあげ みそ ぶたにく とうふ	こめ でんぷん 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 しょうが	605 28.0 20.8 1.9
13	水	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 レモン	636 29.2 26.2 2.0
14	木	もち玄米ごはん (梅干し)	○	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 かつおぶし	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 グリーンピース しいたけ はくさい うめほし	623 24.4 20.4 1.7
15	金	ごはん	○	なまあげ みそいた 生揚げの味噌炒め 中華きゅうり 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 でんぷん	にんじん たまねぎ しいたけ だけのこ 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
18	月	中華風炊き込みごはん	○	しろみぎかな 白身魚とポテトの油淋鶏ソース 白菜スープ	ぎゅうにゅう ポラ ぶたにく とりにく ベーコン	こめ あぶら ごま さとう でんぷん じゃがいも	にんにく にんじん ねぎ はくさい しいたけ だけのこ こまつな コーン	600 26.8 22.1 2.0
19	火	 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 イカの香味焼き 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 わかめ	こめ さとう あぶら でんぷん ごま じゃがいも	にんじん ねぎ だいこん きゅうり ごぼう こまつな にんにく しょうが みすな なめこ	606 28.9 21.6 1.7	
20	水	テーブルロール	○	とりにく だいず 鶏肉と大豆のシチュー にんじンドレッシングサラダ 	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 グリーンピース こまつな	633 24.2 27.5 1.9
21	木	大穴地区の食材(トマト)を使った給食 鶏ごぼうピラフ 牛乳 魚のマリネ 野菜スープ パナナ 【～大穴小との共通献立～】	○	ぎゅうにゅう ポラ レンズまめ とりにく ベーコン	こめ じゃがいも さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ にんにく ごぼう ピーマン キャベツ こまつな とうもろこし トマト しめじ だいこん マッシュルーム パナナ	627 27.5 19.8 1.9	
22	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	
26	火	ナ	○	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 てぼうまめ 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 パイン	635 30.9 23.3 2.0
27	水	 船橋産の旬の食材を食べて知る日(小松菜) ごはん(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 やきぶた とりにく のり	こめ でんぷん 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 だけのこ こまつな しょうが	622 23.5 23.3 1.9	
28	木	ごはん	○	しせんどうふ 四川豆腐 もやしとわかめの中華和え さつまいものおやき	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ さとう さつまいも でんぷん バター	にんじん ねぎ しいたけ だけのこ はくさい しょうが にんにく こまつな きゅうり	617 23.9 19.9 1.8
29	金	ソフト麺 ミートソース	○	ひじきとツナのサラダ ゆでそらまめ 【1年生そらまめさやむき体験】	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく ひじき だいず ベーコン	ソフトめん こむぎこ あぶら ごま さとう バター	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース コーン きゅうり トマト そらまめ	664 31.6 23.1 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。



お知らせ

12日の「グリーンピースごはん(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、19日の「にんじんおこわ」と入れ替えになります。