



5月よていこんだてひょう



こんげつのもくひょう ただしいたべかたをしよう

家庭数

令和4年度 船橋市立高根台第三小学校

4年生
一人当たり

日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 (月)	ごはん	○	さばのみそ煮 磯香和え さつま汁	こめ、さとう、さつまいも	ぎゅうにゅう、さば、 みそ、のり、とりにく、 あぶらあげ	こまつな、もやし、しょうが、 にんじん、だいこん、ごぼう、 ねぎ	605 kcal 25.1 g 18.2 g 2.4 g
6 (金) ★	中華丼	○	ハンサンスー ヨーグルトあえ	こめ、さとう、あぶら、 でんぷん、はるさめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ハム、ヨーグルト	しょうが、にんにく、 だけのこ、もやし、はくさい、 にんじん、こまつな、ねぎ、 とうもろこし、きゅうり、 みかん、バナナ、もも	611 kcal 19.4 g 14.8 g 1.9 g
9 (月)	ごはん	○	生あげのあまから焼き ゆず香和え 豚汁 オレンジ	こめ、さとう、あぶら、 でんぷん、こま、 こんにゃく	ぎゅうにゅう、なまあげ、 ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ、みそ	はくさい、きゅうり、ゆず、 ごぼう、にんじん、だいこん、 ねぎ、オレンジ	646 kcal 25.6 g 22.8 g 1.9 g
♡5月生まれさんおたんじょうびおめでとう！献立♡							
10 (火) ★	きなこ揚げパン	○	大根サラダ ワンタンスープ	パン、さとう、あぶら、 こま、こむぎこ	ぎゅうにゅう、きなこ、 わかめ、しらす、ぶたにく	だいこん、にんじん、 とうもろこし、きゅうり、 しょうが、ねぎ、しいたけ、 もやし、だけのこ、こまつな	618 kcal 26.8 g 23.5 g 2.2 g
11 (水)	麦ごはん	○	魚のごまだれ焼き からしあ 辛子和え こまつな あぶらあ 小松菜と油揚げのみそ汁	こめ、さとう、あぶら、 こま	ぎゅうにゅう、さば、 とうふ、あぶらあげ、 みそ、かつおぶし	こまつな、もやし、にんじん、 たまねぎ、ねぎ	620 kcal 28.0 g 20.6 g 2.1 g
12 (木) ★	ドライカレー	○	こまつなサラダ のり塩ビーンズ	こめ、さとう、あぶら、 じゃがいも、こま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいす、ツナ、あおのり	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、 グリーンピース、きゅうり、 だいこん、こまつな	657 kcal 24.9 g 20.9 g 1.6 g
13 (金)	わかめごはん	○	大豆と揚げポールの煮物 和風みそサラダ 冷凍みかん	こめ、さとう、こま こんにゃく、じゃがいも	ぎゅうにゅう、わかめ、 だいす、とりにく、みそ、 さつまあげ	ごぼう、にんじん、 グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、こまつな、もやし、 みかん	653 kcal 22.5 g 17.6 g 1.8 g
16 (月)	ソース焼きそば	○	中華和え 大学芋	めん、さとう、あぶら、 さつまいも、こま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 いが	しょうが、しいたけ、 だけのこ、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、 こまつな、きゅうり、もやし、 とうもろこし	614 kcal 19.6 g 24.1 g 2.2 g
17 (火) ★	麻婆丼	○	ナムル オレンジ	こめ、さとう、あぶら、 でんぷん、はるさめ、こま	ぎゅうにゅう、とうふ、 ぶたにく、だいす、みそ	にんにく、しょうが、 たまねぎ、しいたけ、 だけのこ、にんじん、ねぎ、 にら、もやし、こまつな、 ぜんまい、オレンジ	618 kcal 25.3 g 18.8 g 1.9 g
18 (水) ★	のりチーズ トースト	○	チリ・コン・カーン コールスローサラダ	パン、さとう、あぶら、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、のり、 チーズ、だいす、 ぶたにく、ベーコン	にんにく、しょうが、 にんじん、たまねぎ、トマト、 ピーマン、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	643 kcal 28.9 g 24.3 g 1.9 g
19 (木)	ごはん	○	がんもどきと野菜の煮物 ごまみそ和え オレンジ	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも、 こま	ぎゅうにゅう、とりにく、 がんもどき、わかめ、みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、 グリーンピース、きゅうり、 もやし、こまつな、オレンジ	620 kcal 21.6 g 19.9 g 1.4 g
20 (金)	ごはん	○	ししゃものごま衣揚げ みぞれ和え 真沢山みそ汁 バナナ	こめ、さとう、あぶら、 こむぎこ、こま、 じゃがいも、こんにゃく	ぎゅうにゅう、ししゃも、 ぶたにく、とうふ、みそ	しょうが、だいこん、 こまつな、にんじん、 キャベツ、もやし、ごぼう、 ねぎ、バナナ	618 kcal 19.6 g 21.1 g 1.7 g
23 (月) ★	ごはん	○	酢豚 中華きゅうり グレープゼリー	こめ、さとう、あぶら、 でんぷん、こま	ぎゅうにゅう、ぶたにく	しょうが、たまねぎ、 ピーマン、にんにく、 しいたけ、だけのこ、 にんじん、きゅうり、ぶどう	634 kcal 20.4 g 19.7 g 1.8 g
24 (火) ★	ソフト麺 肉みそソース	○	パリパリサラダ オレンジ	ソフトめん、さとう、 あぶら、でんぷん、 こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 レンズまめ、みそ、しらす	たまねぎ、にんじん、 しいたけ、だけのこ、ねぎ、 グリーンピース、しょうが、 レタス、キャベツ、きゅうり、 こまつな、レモン、オレンジ	625 kcal 27.9 g 13.0 g 2.4 g
25 (水) ★	ツナとキムチの チャーハン	○	ブルコギ スイートポテト	こめ、さとう、あぶら、 こま、さつまいも、 マーガリン	ぎゅうにゅう、ツナ、 ぶたにく、なまあげ、 いんげんまめ、とうにゅう	ねぎ、にんじん、はくさい、 こまつな、しょうが、 にんにく、たまねぎ、もやし、 えのきだけ、にら	679 kcal 25.4 g 19.4 g 2.0 g
船橋産の旬の食材を食べて知る日 ～小松菜～							
26 (木) ★	ミルクロール	○	魚のムニエル 小松菜とえのきのサラダ レンズ豆とトマトのスープ	パン、さとう、あぶら、 こむぎこ、バター、こま、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、さけ、 のり、ベーコン、 レンズまめ	こまつな、にんじん、 えのきだけ、にんにく、 たまねぎ、マッシュルーム、 トマト	626 kcal 27.2 g 21.4 g 1.8 g
27 (金)	ごはん	○	生揚げの中華炒め わかめサラダ バナナ	こめ、さとう、あぶら、 でんぷん	ぎゅうにゅう、なまあげ、 ぶたにく、わかめ、ハム	しょうが、ねぎ、しいたけ、 だけのこ、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、 こまつな、きゅうり、 とうもろこし、バナナ	615 kcal 20.4 g 21.3 g 1.3 g
30 (月)	ごはん	○	レバーの大和あえ 小松菜のごま酢和え けんちん汁	こめ、さとう、あぶら、 でんぷん、こま、さといも	ぎゅうにゅう、レバー、 みそ、ツナ、とりにく	しょうが、こまつな、 にんじん、キャベツ、ごぼう、 だいこん、たまねぎ、ねぎ、 えのきだけ	642 kcal 24.3 g 20.9 g 1.9 g
31 (火) ★	チキンドリア	○	わかめとじゃこのサラダ 豆腐と白菜のスープ	こめ、さとう、あぶら、 マーガリン、こむぎこ、 こま、でんぷん	ぎゅうにゅう、ベーコン、 とりにく、わかめ、 しらす、とうふ、 とうにゅう	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、にんにく、 キャベツ、はくさい、 とうもろこし、しょうが	620 kcal 23.1 g 22.3 g 2.4 g

- ・天候等の事情により献立内容が変更になることがありますので、ご了承ください。
- ・しらすの中に小さなえび、たこ等が混じる場合があります。
- ・★はスプーンやフォーク持参の参考にしてください。