



令和5年度

5月予定献立表

☆ 今月の目標：正しい食べ方をしよう ☆



船橋市立坪井小学校

日	曜日	献立名			献立の目当て	エネルギーのもとになる 黄色のなかまの食品	体を作るもとになる 赤のなかまの食品	体の調子を整えるもとになる 緑のなかまの食品	エネルギーたんぱく質脂質 食塩相当量
		牛乳	主食	主菜・副菜・デザート					
1	月	○	ごはん	四川豆腐 さつま芋と大豆のかりんと きゅうりの土佐和え	交互に 食べよう	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま さつまいも	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ だいす かつおぶし	しいたけ だけのご にんじん ねぎ ごまつな はくさい きゅうり	634kcal 26.3g 20.9g 1.5g
2	火	○	むぎごはん	ドライカレー ツイストマカロニのサラダ お茶プリン	はちじゅうはちや 八十八夜	こめ むぎ あぶら マカロニ マヨネーズ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー レンズまめ ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン きゅうり キャベツ	634kcal 26.9g 19.8g 2.1g
8	月	○	中華風 炊き込みごはん	揚げ魚の甘酢あんかけ 茎わかめの和えもの 甘夏みかん	船橋産の魚 ぼら	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび ほら くわかめ ハム	しいたけ だけのご ごまつな ねぎ もやし きゅうり にんじん あまなつみかん	621kcal 29.6g 22.2g 2.3g
9	火	○	ごはん	ひじき入りつくねのこんがり焼き 肉じゃが 小松菜とツナの海苔和え	旬の味 新玉ねぎ	こめ かたくりこ ごま じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だいす ひじき みそ とうにゅう ぶたにく ツナ のり	れんこん だけのご しそ ねぎ にんじん たまねぎ グリンピース ごまつな もやし	621kcal 29.1g 18.0g 2.1g
10	水	○	わかめと豆 のご飯	生揚げのみそだれ焼き キャベツのおかか和え 豚肉とさつま芋のみそ汁 オレンジ	旬の味 グリンピース	こめ さとう あぶら かたくりこ さつまいも	ぎゅうにゅう わかめ なまあげ とりにく みそ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	グリンピース ねぎ きゅうり にんじん キャベツ ごまつな だいこん オレンジ	624kcal 25.6g 22.7g 2.0g
11	木	○	ごはん	鯖のねぎ山椒焼き 干草和え じゃが芋のそぼろ煮	早苗饗	こめ はるさめ さとう あぶら じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	ねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン ごまつな たまねぎ グリンピース	620kcal 28.5g 21.6g 2.1g
12	金	○	手巻き寿司 (五目寿司)	鶏肉のさらさ揚げ 小松菜のごまマヨネーズ和え 若竹汁	母の日	こめ さとう あぶら マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご のり とりにく ツナ とうふ わかめ	にんじん しいたけ れんこん さやいんげん たまねぎ ごまつな キャベツ だけのご みつば	620kcal 28.8g 24.7g 2.1g
15	月	○	炒めそば	野菜あんかけ かみかみポテト フルーツヨーグルト和え	箸の 持ち方	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび だいす ちりめんじゃこ ヨーグルト	しいたけ だけのご にんじん もやし はくさい ごまつな みかん パイン もも パナナ	627kcal 29.1g 22.1g 2.2g
16	火	○	ごはん	にら玉 中華きゅうり 生揚げのそぼろ煮	にら	こめ あぶら かたくりこ ごま じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく なまあげ ぶたにく	にら たまねぎ きゅうり にんじん しいたけ さやいんげん	620kcal 26.4g 22.6g 2.0g
17	水	○	海苔葱チーズ トースト	ポークビーンズ キャロット・ラペ オレンジ	船橋産食材 にんじん	しよくパン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう のり チーズ いんげんまめ ベーコン ぶたにく ツナ	ねぎ たまねぎ にんじん トマト さやいんげん きゅうり コーン オレンジ	629kcal 28.2g 23.0g 2.3g
18	木	○	ごはん	鯉の揚げびたし 納豆和え そうめん汁 河内晩柑	初鯉	こめ かたくりこ あぶら さとう そうめん	ぎゅうにゅう かつお なっとう わかめ かつおぶし なるとまき たまご	にんじん ごまつな キャベツ えのきたけ ねぎ かわちばんかん	620kcal 28.2g 17.4g 1.9g
19	金	○	ごはん	すき焼き風煮 三色和え 新じゃが芋のチーズ焼き	旬の味 新じゃが芋	こめ あぶら さとう はるさめ じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ たまご ベーコン チーズ	にんじん ねぎ たまねぎ はくさい ごまつな しいため えのきたけ もやし ピーマン	621kcal 26.8g 22.2g 2.1g
22	月	○	ぶどうパン	鰯のカレームニエル コーンとわかめのサラダ ひよこ豆とトマトのスープ	船橋産食材 トマト	ぶどうパン バター こむぎこ あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ わかめ ハム ベーコン ひよこまめ レンズまめ	レタス きゅうり ごまつな コーン たまねぎ にんじん トマト さやいんげん	638kcal 29.2g 21.7g 2.1g
23	火	○	ごはん	豆腐バーグのあんかけ 大豆の磯煮 パンサンスー	口中調味	こめ パンこ あぶら かたくりこ さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう ハム とりにく だいす ひじき さつまあげ くわかめ	たまねぎ えのきたけ ごぼう はねぎ にんじん コーン しいたけ グリンピース もやし ごまつな きゅうり	635kcal 30.0g 20.0g 2.2g
24	水	○	ソフトめん	あさりと茸のトマトソース ツナマヨサラダ オレンジ	旬の味 あさり	ソフトめん バター あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう あさり ベーコン チーズ ツナ	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマト パセリ オレンジ	659kcal 25.6g 21.1g 1.9g
25	木	○	ごはん	いなだのごまだれ焼き 海苔酢和え じゃが芋とキャベツのみそ汁	食器の 置き方	こめ ごま さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう いなだ ツナ のり ぶたにく あぶらあげ みそ	ごまつな コーン もやし にんじん たまねぎ キャベツ	620kcal 29.9g 24.2g 2.1g
26	金	○	パプリカ ライス	小松菜とひよこ豆のクリームソース インディアンツナサラダ 河内晩柑	船橋産食材 小松菜	こめ こむぎこ バター あぶら スパゲティ	ぎゅうにゅう とうにゅう ベーコン ひよこまめ とりにく チーズ ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ ごまつな キャベツ きゅうり かわちばんかん	622kcal 21.7g 22.8g 1.7g
29	月	○	ごはん	ししゃものごま香味揚げ たくあん和え 高野豆腐の卵とじ	高野豆腐	こめ さとう ごま かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも こうやどうふ あぶらあげ たまご しおこんぶ かつおぶし	たけのご たまねぎ にんじん ごまつな キャベツ きゅうり たくあんづけ	624kcal 29.2g 22.0g 1.9g
30	火	○	ごはん	豆腐のカレー煮 切り干し大根のサラダ 磯辺ポテト	よくかんで 食べよう	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう さとう ぶたにく うすらたまご ハム あおのり	きくらげ たまねぎ にんじん たけのご ごまつな きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	644kcal 26.5g 24.5g 1.9g
31	水	○	むぎごはん	豚丼 貝だくさんみそ汁 海苔大豆	豚丼	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら バター ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ だいす のり	しいたけ にんじん たまねぎ ごまつな だいこん ごぼう	621kcal 26.9g 22.2g 2.3g

仕入れの都合により、変更する場合がありますがご了承ください。

全20回

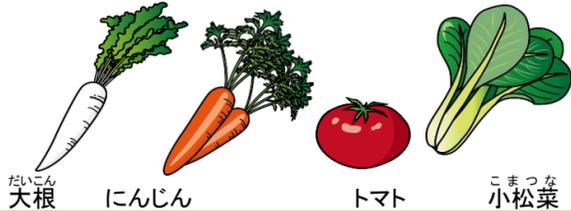
おしらせ

5月2日は「八十八夜」です。八十八夜に摘んだ茶は、長寿の薬と言われ、香りが優しくほのかに甘みがあります。2日(月)は、抹茶入りプリンです。

13日(金)は、「早苗饗」をテーマにした献立を考えました。田植えが終わると、「早苗饗」といって、田植えを見守ってくれた田の神様や田植えを手伝ってくれた人たちへのお礼として、ごちそうをふるまう行事です。



＜今月の船橋産食材＞



◎このほか、「ぼら」という魚を、紹介します。