



5がつ よていこんだてひょう



児童数配付

令和7年5月

今月の食育目標

正しい食べ方をしよう

船橋市立塚田小学校

20回

日	主食	牛乳	おかず	一言メモ	おもに熱や力の もとなる食品	おもに血や肉の もとなる食品	おもに体の調子を 整える食品	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	ご飯		たらの緑茶あんかけ 納豆和え 豆腐とキャベツのみそ汁 河内晩柑	5月1日は、 「八十八夜」です。	こめ こめこ でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう たら なっとう かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが にんじん こまつな はくさい だいこん キャベツ かわらばんかん	623 kcal 32.1 g 19.8 g 1.9 g
2 金	ハヤシライス		こまつなのツナ和え 米粉抹茶ドーナッツ	★TKDこまつな総選挙★ 2025★サラダ・和え の部部門スタートです！	こめ あぶら じゃがいも さとう こめこ こまつ	ぎゅうにゅう ぶたにく きんときまめ レンズま め ツナ きなこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト こまつな もやし	655 kcal 23.0 g 16.0 g 2.0 g
7 水	ご飯		かつおとじゃがいもの揚げ煮 こまつなのお浸し 根菜汁 オレンジ	自分の好きな こまつな料理は？ みつかるかな？	こめ でんぶん こめこ じゃがいも あぶら さとう こまつ	ぎゅうにゅう かつお かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが こまつな にんじん もやし はくさい ごぼう だいこん ねぎ オレンジ	624 kcal 29.7 g 17.0 g 1.9 g
8 木	ご飯		四川厚揚げ プリン こまつな入りかみかみバンバンジー	かみかみ献立 「こまつな入り かみかみバンバン ジー」	こめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ とりさきみ なまクリーム	にんにく しょうが しだい きくらげ だいのこ にんじん ねぎ はくさい きりぼしだいこん こまつな きゅうり もやし	622 kcal 26.3 g 21.3 g 1.6 g
9 金	グリーンピース ご飯		ささみフライ たまねぎのみそ汁 こまつなとわかめの和え物	2年生がグリーンピース のさやをむきます。あ りがとうございます。	こめ こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいた とりさきみ だいす わかめ ツナ とうふ あぶらあげ みそ	グリーンピース にんにく きゅうり キャベツ にんじん こまつな レモン たまねぎ ねぎ えのきだけ	620 kcal 33.8 g 19.1 g 2.0 g
12 月	キーマカレー ライス		こまつなえのきサラダ サイダーボンチ	ペットボトルの ただ正しい捨て方を 知っていますか？	こめ あぶら さとう こまつ ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ のり	とうがらし しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム あおピーマン グリンピース こまつな えのきだけ もも みかん パイン レモン	623 kcal 20.5 g 15.7 g 1.8 g
13 火	ご飯		鮭と高野豆腐のたまねぎ風味揚げ だいこんの海苔酢和え なすのみそ汁	こまご豆腐 高野豆腐は豆腐を 凍らせてから脱水、 乾燥させて作ります。	こめ でんぶん あぶら さとう こまつ	ぎゅうにゅう さけ だいこんとうふ のり あぶらあげ とうふ わかめ みそ	しょうが にんにく たまねぎ だいこん こまつな きゅうり なす ねぎ	628 kcal 27.3 g 23.2 g 2.0 g
14 水	うずめ飯		和風ポテトサラダ 大豆のきな粉和え オレンジ	うずめ飯は、 しほけんと、しょうが、 島根県の郷土料理で す。	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも エッグフリーマヨネーズ すりこめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ かつおぶし だいす きなこ	ごぼう にんじん だいこん こまつな しだい しょうが こまつな えのきだけ きゅうり オレンジ	622 kcal 23.6 g 18.9 g 1.8 g
15 木	ご飯		にら入りのたまご焼き マーミナウサチ アーサー汁 パナナ	おきなわ県 沖縄県でアーサーと よばれる食べ物は 何でしょう。	こめ さとう あぶら でんぶん こまつ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいすミート こまつな あおさ とうふ	にんじん にら たまねぎ もやし えのきだけ こまつな だいこん たいのこ しょうが パナナ	621 kcal 25.7 g 20.1 g 2.0 g
16 金	ソフト麺 肉みそソース		ごぼうのかみかみサラダ ゆでそらめめ	1年生がそらめめ のさやをむきます。あ りがとうございます。	ソフトめん さとう こまあぶら あぶら でんぶん こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ	たまねぎ にんじん しだい けい ねぎ こまつな しょうが ごぼう だいこん そらめめ	625 kcal 28.0 g 18.1 g 1.9 g
19 月	ご飯		わかさぎののり揚げ メロン ころころきゅうり 豚肉の生姜煮	わかさぎは漢字だと わかさぎと書きます。 「公魚」と書きます。	こめ こめこ でんぶん あぶら こまつ こまあぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう わかさぎ あおのり ぶたにく なまあげ	きゅうり しょうが にんじん たまねぎ しだい メロン	620 kcal 25.6 g 20.2 g 2.1 g
20 火	なんちゃって メロンパン		コーンサラダ 豆腐と白菜のスープ オレンジ	なんちゃって メロンパンを作るのに 必要なのは？	バターロール さとう バター こむぎ グラニューとう こまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう たまご おから わかめ とうふ ぶたにく	レタス だいこん こまつな とうもろこし はくさい にんじん たまねぎ しだい しょうが オレンジ	622 kcal 20.8 g 21.7 g 2.0 g
21 水	ご飯		マーボーだいこん 春雨サラダ 清見オレンジ	ふなばし 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 5月 だいこん	こめ さとう あぶら こまあぶら でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	だいこん にんにく しょうが しいたけ たいのこ にんじん ねぎ にら もやし きゅうり こまつな オレンジ	620 kcal 23.9 g 20.0 g 1.9 g
22 木	シラス入り わかめご飯		いかの香味揚げ さっぱりのにらサラダ 新じゃがいものそぼろ煮	今が旬の 新じゃがいもを にらと 煮物で食べましょう。	こめ さとう でんぶん あぶら じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう しらす しらす汁 わかめ のり ハム とりにく	しょうが にんにく だいこん にんじん こまつな たいのこ しいたけ さやえんどう	633 kcal 29.1 g 20.7 g 2.0 g
23 金	ブルコギ丼		新じゃがフライ だいこんのナムル	新じゃがいもを フライにして 食べましょう。	こめ こまあぶら さとう こまつ でんぶん じゃがいも こめこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん もやし にら えのきだけ だいこん こまつな	626 kcal 21.3 g 18.7 g 2.0 g
26 月	ご飯		鶏肉の七味焼き おかか和え 豚汁 河内晩柑	河内晩柑の厚い皮の うちがわは、白く 内側は、白く ふわふわしています。	こめ さとう こまつ こまあぶら こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ ねぎ しょうが こまつな にんじん もやし はくさい ごぼう だいこん かわらばんかん	620 kcal 27.5 g 23.0 g 1.8 g
27 火	ご飯		豆腐ハンバーグ トマトのサラダ けんちん汁	ちばけん 千葉県一宮町は、 トマトが有名です。	こめ こまあぶら さとう こまつ あぶら オリーブあぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だいす おから みそ あぶらあげ	たまねぎ ねぎ しょうが トマト レモン しだい ごぼう にんじん だいこん こまつな	627 kcal 27.8 g 23.9 g 1.9 g
28 水	ペッパー ライス		こまつな入りこのしろのチーズボール ジュリエンスープ アメリカンチェリー	ふなばし 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 5月 こまつな	こめ あぶら こむぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく このしろ おから だいす チーズ パー コン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ あかピーマン とうもろこし グリンピース こまつな キャベツ アメリカンチェリー	633 kcal 28.6 g 23.3 g 1.9 g
29 木	小松菜たっぷり ビビンバ		ピリ辛みそ田楽 船橋にんじんクッキー	ふなばし 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 5月 にんじん	こめ あぶら さとう こまあぶら こまつ こんにやく バター こむぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	にんにく しょうが ねぎ ぜんまい にんじん もやし こまつな だいこん	621 kcal 23.4 g 21.8 g 1.4 g
30 金	きな粉揚げパン		ちくわとツナのサラダ チーストッピング ポトフ	揚げパンを作る時 どのくらいの量の 油を使おう。	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ ちくわ ツナ ウィン ナー チーズ ぶたにく	にんじん こまつな レタス たまねぎ さやいんげん かぶ	668 kcal 26.2 g 24.0 g 2.0 g

* 食材納入の都合により、献立が変更されることがあります。 * 栄養価（エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量）は4年生のものです。