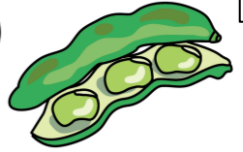




# 5がつ よていこんだてひょう



児童数配付

令和8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

18回

日	主食	牛乳	おかず	一言メモ	おもに熱や力のもとになる食品	おもに血や肉のもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 きん 金	お茶の 炊き込みご飯		たらのレモン煮 けんちん汁 にんじんゼリー	5月2日は、 「十八夜」です。	こめ こま でんぶん こめこ あぶら さとう こんにやく さといも	ぎゅうにゅう たら とうふ かんてん	だいこんは かぶは レモン しいたけ ごぼう こまつな にんじん だいこん ねぎ みかん	604 kcal 26.0 g 17.2 g 1.9 g
7 もく 木	はちみつ トースト		コーンサラダ ポークビーンズ バナナ	ポークビーンズは どこの国の 料理でしょう。	しょくパン バター はちみつ こまあぶら さとう こま あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ ツナ だいず ぶたにく ベーコン	キャベツ こまつな にんじん とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ トマト バナナ	628 kcal 24.5 g 23.3 g 2.0 g
8 きん 金	グリーンピース ごはん		鶏ささみのカリカリフライ こまつなとわかめの和え物 豆腐のみそ汁	2年生がグリーンピース のさやむきをします。 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 とりささみ だいず 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 えのきたけ	617 kcal 31.5 g 19.1 g 1.9 g
11 げつ 月	セルフかつ丼		かつ丼の具（とんかつ・たまごと じ） 具だくさんみそ汁	ごはんかつとたまごと じ を自分で合わせて かつ丼を作ります。	こめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご なまあげ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ いとみつば にんじん だいこん こまつな ねぎ	617 kcal 27.0 g 22.8 g 1.8 g
12 か 火	ごはん		鯖のみそ煮 おかか和え のっぺい汁 メロン	おなべつか 大きな鍋を使って 鯖のみそ煮を作ります。	こめ さとう こんにやく さといも あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし とりにつく とうふ	こまつな にんじん もやし はくさい しいたけ ごぼう だいこん ねぎ メロン	618 kcal 29.2 g 21.2 g 1.9 g
13 すい 水	黒蜜と きな粉の トースト		コーンスローサラダ 豚肉と大豆のトマト煮	きな粉は何の 食べ物からできている か 知っていますか？ 1年生がそら豆の さやむきをします。 ありがとうございます。	しょくパン バター くるごとう さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ ツナ だいず ベーコン ぶたにく	キャベツ にんじん きゅうり こまつな たまねぎ マッシュルーム トマト グリーンピース	610 kcal 27.7 g 23.9 g 2.0 g
14 もく 木	ごはん		家常豆腐 春雨と野菜のナムル ゆでそらまめ	家常豆腐 春雨と野菜のナムル ゆでそらまめ	こめ さとう こまあぶら でんぶん あぶら はるさめ こま	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ ツナ	しょうが しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい こまつな にんにく もやし そらまめ	615 kcal 27.7 g 20.8 g 1.9 g
15 きん 金	ごはん		もずくのかき揚げ クーフイリチー アーサー汁 オレンジ	クーフイリチーとは、 どんな食材を使った 料理でしょう。	こめ さつまいも てんぷらこ こめこ あぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく こんぶ あおさ とうふ	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん えのきたけ こまつな だいこん たけのこ しょうが オレンジ	607 kcal 19.6 g 17.3 g 2.1 g
18 げつ 月	ごはん		わかさぎののり揚げ 納豆和え 肉じゃが オレンジ	納豆和えのおいしさの ひみつ 秘密は「よく〇〇〇」 ことです。	こめ でんぶん こめこ あぶら じゃがいも しらたき さとう	ぎゅうにゅう わかさぎ あおのり なっとう かつおぶし ぶたにく オレンジ	しょうが にんにく にんじん こまつな はくさい たまねぎ さやいんげん オレンジ	609 kcal 26.7 g 15.9 g 1.6 g
19 か 火	ソフト麺 肉みそソース		にんじンドレッシングサラダ シュガービーンズ	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 5月 にんじん	ソフトめん さとう こまあぶら あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ いらだいず	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ グリーンピース しょうが サニーレタス キャベツ こまつな とうもろこし レモン	629 kcal 27.4 g 17.5 g 1.7 g
20 すい 水	キーマカレー ライス		マセドニアポテト オレンジ	クラス全員で 協力して給食の 準備をしましょう。	こめ あぶら こめこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう だいずミート だいず とりにつく レンズまめ ツナ	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 こまつな えだまめ レタス オレンジ	613 kcal 23.5 g 17.1 g 1.6 g
21 もく 木	ごはん 手作りひじき ふりかけ		かつおの新玉ねぎソース 鶏団子みそ汁 河内晩柑	新玉ねぎは、辛みが 少なくみずみずしい のが特長です。	こめ こま でんぶん あぶら こまあぶら さとう こんにやく	ぎゅうにゅう ひじき かつお とりにつく みそ あぶらあげ	しそ しょうが にんにく たまねぎ はねぎ ねぎ ごぼう にんじん だいこん えのきたけ こまつな かわちばんかん	606 kcal 31.5 g 16.1 g 1.7 g
22 きん 金	チャーハン		こまつなたっぷりジャンボぎょうざ 春雨スープ バナナ	TKDこまつな総選挙 2026★スタートで す！	こめ あぶら ぎょうざのかわ でんぶん こまあぶら はるさめ こま	ぎゅうにゅう とりにつく ぶたレバー ぶたにく かんてん	とうもろこし ねぎ にんじん しいたけ グリーンピース キャベツ こまつな にんにく しょうが たけのこ バナナ	613 kcal 21.6 g 18.7 g 1.8 g
25 げつ 月	こまつな ツナチーズ トースト		ジュリエンスープ ハニーポテトビーンズ	ぎょうだ ちゅうがっこう 行田 中学校の こまつな料理です。	しょくパン エッグフリーマヨネーズ あぶら さつまいも さとう はちみつ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ ぶたにく ベーコン だいず	こまつな たまねぎ にんにく にんじん キャベツ パセリ	617 kcal 22.4 g 23.4 g 1.9 g
26 か 火	コーンライス		だいこんのサラダ 大豆とこまつなの米粉シチュー メロン	あさひちゅうがっこう 旭 中学校の こまつな料理です。	こめ あぶら こま さとう じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう とりにつく かつおぶし だいず ベーコン みそ とうにゅう	とうもろこし にんじん たまねぎ えだまめ だいこん キャベツ こまつな にんにく マッシュルーム ぶなしめじ メロン	618 kcal 25.2 g 20.9 g 1.9 g
27 すい 水	ごはん		鶏肉のねぎみそ焼き こまつなとじゃこのごま和え すまし汁 バナナ	かしのちゅうがっこう 海神 中学校の こまつな料理です。	こめ さとう こまあぶら こま	ぎゅうにゅう とりにつく みそ ちりめんじゃこ わかめ とうふ	ねぎ こまつな もやし とうもろこし えのきたけ いとみつば だいこん たけのこ バナナ	607 kcal 27.1 g 20.8 g 1.9 g
28 もく 木	こまつなの 担々麺		にら入りたまご焼き わかめスープ オレンジ	あさひちゅうがっこう 船橋 中学校の こまつな料理です。	こめ あぶら さとう こまあぶら こま でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいず とりにつく わかめ とうふ	にんにく しょうが ねぎ こまつな にんじん にら たまねぎ えのきたけ オレンジ	619 kcal 26.7 g 23.4 g 2.0 g
29 きん 金	ごはん		こまつな入りこのしろのチーズボール ブロッコリーのマヨサラダ 白菜スープ	給食室ではごみを少な くするためにどんなこ とをしているかな？	こめ こむぎこ あぶら こま エッグフリーマヨネーズ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ツナ このしろ おから だいず かつおぶし チーズ とりにつく	しょうが にんにく たまねぎ こまつな ブロッコリー とうもろこし だいこん はくさい にんじん	641 kcal 29.4 g 23.9 g 1.8 g

\* 食材料入荷の都合により、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。