

5月 よていこんだてひょう



船橋産旬の食材を食べて知る日 5月の食材
小松菜、大根、トマト、にんじん、このしろ

今月の食育目標：正しい食べ方をしよう

給食数20回

船橋市立若松小学校

令和7年度

日	主食	牛乳	おかず	血や肉になる たべもの	熱や力の元になる たべもの	体の調子を整える たべもの	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	ハチハ夜 豚丼	○	小松菜と油揚げの海苔おかか和え 新茶 白玉だんご きなこ	牛乳、豚肉、油揚げ、かつお節、 きざみりのり、きな粉	米、しらたき、さとう、サラダ油、 白玉もち、きび砂糖	にんじん、玉ねぎ、こまつな、もやし	621 kcal 23.5 g 18.5 g 1.7 g
2 金	ごはん	○	さばのごまだれ焼き 小松菜の海苔酢和え せんべい汁 (青森県) オレンジ	牛乳、さば、きざみりのり、 とり肉、油揚げ	米、サラダ油、いりごま、さとう、 かやきせんべい	こまつな、もやし、ごぼう、しめじ、 にんじん、はくさい、ねぎ、オレンジ	631 kcal 24.6 g 26.0 g 2.0 g
7 水	カレーライス	○	もやしのごま酢和え ころころチーズ 河内晩柑	牛乳、豚肉、油揚げ、チーズ	米、牛脂、サラダ油、さとう、 小麦粉、有塩バター、すりごま	玉ねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、 マッシュルーム、セロリ、もやし、 かわちばんかん	620 kcal 20.7 g 25.4 g 2.0 g
8 木	山菜おこわ	○	さわらの照り焼き こまつな、だいこん、小松菜と大根のツナサラダ にらたま汁 オレンジ	牛乳、とり肉、油揚げ、さわら、 くさわかめ、ツナ缶、たまご、 生揚げ	米、もち米、サラダ油、さとう、 でんぷん	わらび、だけのこ、にんじん、レモン、 こまつな、もやし、だいこん、玉ねぎ、 ねぎ、にら、オレンジ	630 kcal 29.9 g 29.3 g 2.0 g
9 金	ごはん	○	アジフライ ソース ころころきゅうり 豚汁 甘夏みかん	牛乳、あじ、塩昆布、豚肉、 生揚げ	米、小麦粉、パン粉、サラダ油、 ごま油、さとう	レモン、きゅうり、にんじん、 こまつな、だいこん、玉ねぎ、ごぼう、 甘夏みかん	623 kcal 26.4 g 21.9 g 2.0 g
12 月	セルフバインミー (コッパン)	○	やきにく、だいこん、にんじん、あまぎ 焼肉 大根と人参の甘酢サラダ 春雨スープ ヨーグルト	牛乳、豚肉、ハム、生揚げ、 とり肉、ヨーグルト	コッパン、さとう、サラダ油、 はるさめ	にんにく、レモン、だいこん、にんじん、 きゅうり、もやし、しょうが、ねぎ、 にら、こまつな	621 kcal 29.4 g 26.2 g 2.2 g
13 火	ごはん 山菜うどん	○	ささかまぼこの磯辺揚げ こまつな、小松菜のおかか和え オレンジ	牛乳、とり肉、油揚げ、 ささかまぼこ、あおのり、 かつお節	米、うどん、さとう、小麦粉、 サラダ油	にんじん、わらび、えのき、ねぎ、 はくさい、こまつな、もやし、オレンジ	621 kcal 23.9 g 22.3 g 2.0 g
14 水	中華丼	○	ごまだれサラダ さつまいもといりこの揚げ煮 オレンジ	牛乳、豚肉、かまぼこ、 かえり煮干し	米、サラダ油、ごま油、でんぷん、 なごりごま、さとう、さつまいも、 黒砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、 きくらげ、玉ねぎ、もやし、キャベツ、 こまつな、レタス、きゅうり、オレンジ	620 kcal 20.9 g 22.4 g 1.6 g
15 木	ごはん	○	しらすとねぎのたまご焼き たくあん入り納豆和え なめこのみそ汁 メロン	牛乳、たまご、豆腐、 しらす、挽きわり納豆、 かつお節	米、さとう、サラダ油	ねぎ、たくあん、こまつな、キャベツ、 なめこ、玉ねぎ、だいこん、メロン	603 kcal 28.4 g 21.0 g 2.0 g
16 金	ごはん	○	めひかりのからあげ ゆでそらめ 生揚げのそぼろ煮 オレンジ	牛乳、めひかり、とり肉、 生揚げ、かつお節	米、でんぷん、サラダ油、 じゃがいも、さとう	そらめ、にんじん、玉ねぎ、 グリーンピース、オレンジ	624 kcal 31.5 g 18.7 g 1.6 g
19 月	ピビンバ	○	ポテトとごぼうの素揚げのり塩味 だいこん、大根とわかめのスープ たいとう、冷凍みかん	牛乳、豚肉、あおのり、わかめ、 とり肉、生揚げ	米、サラダ油、さとう、じゃがいも、 ごま油	にんにく、はくさい、キムチ、せんまい、 にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、 だいこん、えのき、ねぎ、冷凍みかん	620 kcal 20.8 g 27.0 g 1.9 g
20 火	ごはん	○	このしろのさんが焼き もやしときゅうりの甘酢和え 大豆と揚げボールの煮物 オレンジ	牛乳、このしろ、とり肉、油揚げ、 大豆、さつま揚げ	米、パン粉、さとう、サラダ油、 こんにやく、じゃがいも	しょうが、ねぎ、もやし、きゅうり、 ごぼう、にんじん、オレンジ	675 kcal 30.4 g 24.7 g 2.0 g
21 水	ごはん	○	麻婆豆腐 ハンパソテー ミニトマト オレンジ	牛乳、豆腐、豚肉、豆みそ、 とり肉	米、サラダ油、さとう、でんぷん、 ごま油、ねりごま	にんにく、しょうが、にら、ねぎ、 きゅうり、もやし、ミニトマト、 オレンジ	622 kcal 27.3 g 22.9 g 2.0 g
22 木	ソフト麺 カレーソース	○	ひじきのマリネ ころころチーズ キャロットオレンジゼリー	牛乳、豚肉、ベーコン、ひじき、 ハム、チーズ、寒天	ソフト麺、牛脂、サラダ油、 さとう、米粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、 セロリ、マッシュルーム、きゅうり、 えだまめ、オレンジピューレー、 オレンジジュース	647 kcal 26.1 g 19.0 g 1.8 g
23 金	セルフおにぎり ごはん	○	銀鮭の塩焼き こまつな、小松菜とえのきの和えもの わかめと豆腐のみそ汁 パナナ	牛乳、ぎんざけ、きざみりのり、 豆腐、油揚げ、わかめ、かつお節	米、サラダ油、さとう	こまつな、もやし、えのき、ねぎ、 だいこん、パナナ	621 kcal 28.0 g 19.9 g 1.9 g
26 月	ごはん	○	生揚げのピリ辛煮こみ かぶのサラダ 冷凍みかん	牛乳、生揚げ、豚肉、ハム	米、サラダ油、さとう、でんぷん、 ごま油	にんにく、しょうが、干ししいたけ、 にんじん、ねぎ、こまつな、キャベツ、 かぶ、きゅうり、玉ねぎ、冷凍みかん	620 kcal 23.6 g 22.9 g 1.5 g
27 火	ごはん	○	きびなごのからあげ はるさめ、春雨サラダ まめい、豆入り肉じゃが メロン	牛乳、きびなご、まめい、わかめ、 ハム、白いんげん豆、豚肉	米、でんぷん、サラダ油、 はるさめ、さとう、ごま油、 じゃがいも、しらたき、油ふ、 サラダ油	にんじん、もやし、きゅうり、玉ねぎ、 グリーンピース、メロン	645 kcal 27.3 g 19.5 g 1.7 g
28 水	ガーリックトースト	○	フレッシュトマトのペンネ かぶのスープ チーズ あまなつ、甘夏みかん	牛乳、とり肉、ベーコン、 レンズまめ、チーズ	食パン、有塩バター、マカロニ、 オリーブ油、サラダ油	にんにく、ハセリ、トマト、玉ねぎ、 にんじん、かぶ、こまつな、セロリ、 マッシュルーム、甘夏みかん	622 kcal 22.0 g 28.1 g 2.0 g
29 木	ごはん	○	レバーのやまとあえ わかめのツナ和え だいこん、大根入りけんちん汁 オレンジ	牛乳、豚レバー、豆みそ、わかめ、 ツナ缶、生揚げ	米、でんぷん、米粉、サラダ油、 さとう、じゃがいも、ごま油	しょうが、こまつな、きゅうり、もやし、 にんじん、レモン、玉ねぎ、ごぼう、 だいこん、ねぎ、オレンジ	630 kcal 26.3 g 20.3 g 1.8 g
30 金	黒糖コッパン	○	キャロットコーンスープ ごぼうと大豆のかみかみサラダ サラダ仕上げ用いりごま 河内晩柑	牛乳、ベーコン、 生クリーム、大豆、ハム	黒糖コッパン、サラダ油、 有塩バター、コーンスターチ、 ごま油、さとう、いりごま	にんじん、玉ねぎ、とうもろこし缶、 ごぼう、きゅうり、レモン、 かわちばんかん	652 kcal 21.2 g 26.4 g 2.0 g

◆食材入荷の都合により、献立を変更することがあります。◆栄養価は4年生のものです。

◆給食当番の児童は、週末に白衣と帽子を持ち帰ります。洗濯、アイロンがけ、縫いをお願いします。