

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月の食材は、小松菜、大根、トマト、にんじん

今月の食育目標：正しい食べ方をしよう

給食回数 19回

船橋市立若松小学校

令和5年度

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人ばく質 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	さんさい 山菜おこわ	○	まめ 豆あじのから揚げ きゅうりの塩昆布おかか和え にらたま汁 オレンジ	牛乳、鶏肉、油揚げ、豆あじ、塩昆布、かつお節、たまご、生揚げ	米、もち米、サラダ油、さとう、かたくりこ	わらび、たけのこ、にんじん、きゅうり、ねぎ、にら、こまつな、オレンジ	608 kcal 25.6 g 27.2 g 1.8 g
2火	八十八夜 ぶたどん 豚丼	○	こまつな 小松菜としめじの和えもの みずだ せんぢや 水出し煎茶 白玉あずき	牛乳、豚肉、しらす、焼きのり、あずき	米、しらたき、さとう、サラダ油、グラニュー糖、白玉もち	にんじん、玉葱、こまつな、もやし、ぶなしめじ	601 kcal 23.7 g 13.4 g 1.6 g
8月	ハヤシライス	○	わかめとキャベツのツナサラダ だいず のりしおあじ いりごと大豆の海苔塩味 かわらばんかん 河内晩柑	牛乳、豚肉、わかめ、ツナ缶、かたくちいわし、いり大豆、あおのり	米、牛脂、サラダ油、さとう、小麦粉、有塩バター	しょうが、にんにく、玉葱、セロリ、にんじん、マッシュルーム、トマト缶、こまつな、きゅうり、キャベツ、レモン、河内晩柑	614 kcal 23.3 g 21.2 g 1.8 g
9火	わかめごはん さんさい 山菜うどん	○	だいがく 大学いも 黒ごま (大学いも用) こまつな いもかあ 小松菜の磯香和え オレンジ	牛乳、わかめ、鶏肉、油揚げ、焼きのり	米、うどん、さとう、さつまいも、サラダ油、黒ごま	にんじん、わらび、えのき、ねぎ、こまつな、もやし、オレンジ	621 kcal 20.6 g 20.0 g 1.5 g
10水	こくろ 黒糖コッパン	○	チリコンカーン スナップエンドウのバスタサラダ オレンジゼリー	牛乳、大豆、豚肉、ベーコン、ツナ缶、寒天	黒糖コッパン、サラダ油、じゃがいも、さとう、マカロニ	にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、トマト缶詰、キャベツ、スナップえんどう、レモン、オレンジピューレー、オレンジジュース	644 kcal 26.1 g 22.2 g 2.0 g
11木	ごはん	○	い 二入りたまご焼き たくあん入り納豆和え めんじり 豚汁 メロン	牛乳、たまご、豆腐、かつお節、ひきわり納豆、豚肉、生揚げ	米、さとう、サラダ油、じゃがいも、こんにゃく	にら、たくあん、こまつな、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、かぶ、ねぎ、メロン	617 kcal 27.8 g 22.6 g 2.0 g
12金	1、2年生 そらまめのさやむき ごはん	○	とりのからあげ ゆでそらまめ なまあ 生揚げとじゃがいものうま煮 オレンジ	牛乳、鶏肉、生揚げ、かつお節	米、小麦粉、かたくりこ、サラダ油、じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、そらまめ、にんじん、玉葱、さやえんどう、オレンジ	695 kcal 30.2 g 26.5 g 1.7 g
15月	沖縄県の料理 クファージュシー	○	マーミノウサチ ミニトマト 生揚げともずくスープ サーターアングギー	牛乳、豚肉、ひじき、油揚げ、生揚げ、もずく、たまご	米、さとう、ごむぎ、さとう、黒さとう、サラダ油	にんじん、干しいたけ、もやし、きゅうり、ミニトマト、こまつな、ねぎ	627 kcal 19.0 g 25.5 g 1.8 g
16火	かきまわし	○	さわらの塩麹焼き レンコンの素揚げのり塩味 だいこん 大根とえのきのみそ汁 メロン	牛乳、鶏肉、油揚げ、さわか、あおのり、生揚げ、わかめ	米、さとう、じゃがいも、サラダ油	干しいたけ、ごぼう、にんじん、さやえんどう、レモン、れんこん、玉葱、だいこん、こまつな、えのき、メロン	609 kcal 28.2 g 23.1 g 1.8 g
17水	もち麦ごはん	○	なまあ 生揚げのピリ辛煮こみ ぶた 豚しゃぶと大根のさっぱりサラダ れんこん 冷凍みかん	牛乳、生揚げ、豚肉、みそ、豚肉	米、もちむぎ、サラダ油、さとう、かたくりこ	にんにく、しょうが、干しいたけ、さやえんどう、レモン、れんこん、玉葱、冷凍みかん	609 kcal 24.2 g 20.6 g 1.5 g
18木	なめし 菜飯	○	この お好みあげ オレンジ こまつな のり 小松菜の海苔レモン和え じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳、豆腐、焼きちくわ、あおのり、かつお節、焼きのり、油揚げ、わかめ	米、てんぷら粉、サラダ油、さとう、じゃがいも	広島菜、キャベツ、ねぎ、こまつな、もやし、えのき、レモン、玉葱、オレンジ	603 kcal 20.2 g 19.9 g 2.0 g
19金	ガーリックトースト	○	フレッシュトマトのペンネ とりとかぶのスープ ころころチーズ オレンジ	牛乳、鶏肉、ベーコン、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、パセリ、トマト、玉葱、にんじん、かぶ、セロリ、マッシュルーム、オレンジ	622 kcal 23.7 g 29.7 g 2.1 g
22月	ごはん	○	ひじきのマリネ ベリーヨーグルト	牛乳、豚肉、ひじき、ハム、ヨーグルト	米、牛脂、サラダ油、さとう、小麦粉、有塩バター	玉葱、にんにく、しょうが、にんじん、マッシュルーム、セロリ、きゅうり、ブルーベリー、いちご	639 kcal 20.4 g 24.1 g 1.8 g
23火	ごはん	○	まいぼーろが 麻婆豆腐 あまなつ 甘夏みかん こまつな しおんが 小松菜の塩昆布サラダ あまから ごぼうとレンコンの甘辛あげ	牛乳、豆腐、豚肉、豆みそ、塩昆布、かつお節、豚レバー	米、サラダ油、さとう、かたくりこ	にんにく、しょうが、にら、ねぎ、こまつな、にんじん、もやし、ごぼう、れんこん、甘夏みかん	626 kcal 29.5 g 21.1 g 1.9 g
24水	めん ソフト麺 イカとあさりの トマトソース	○	くきわかめのサラダ かわらばんかん 河内晩柑	牛乳、豚肉、いか、あさり、ベーコン、ハム、くきわかめ	ソフト麺、サラダ油、白ごま、さとう	にんにく、にんじん、玉葱、マッシュルーム、トマト缶、セロリ、きゅうり、キャベツ、こまつな、レタス、河内晩柑	602 kcal 25.6 g 17.9 g 1.9 g
25木	コッパン	○	ローストチキン にんじんのポタージュ だいこん 大根のツナサラダ メロン	牛乳、鶏肉、生クリーム、ツナ缶	コッパン、サラダ油、有塩バター、さとう	にんにく、レモン、にんじん、こまつな、きゅうり、だいこん、メロン	607 kcal 25.6 g 29.8 g 2.1 g
26金	運動会応援給食 パンズパン (卵不使用)	○	チキンかつ (たまご不使用) かぶのサラダ ABCマカロニスープ メロン	牛乳、鶏肉、ハム、豚肉	丸形コッパン、天ぷら粉、パン粉、サラダ油、さとう、ABCマカロニ、じゃがいも	かぶ、きゅうり、キャベツ、玉葱、マッシュルーム、セロリ、にんじん、こまつな、メロン	636 kcal 32.8 g 21.8 g 1.9 g
30火	あんかけやきそば	○	イカときゅうりのねぎ塩こま油和え さつまいもと大豆のかりんとう	牛乳、豚肉、くきわかめ、いか、塩昆布、いり大豆	蒸し中華めん、サラダ油、さとう、かたくりこ、ごま油、白ごま、さつまいも	玉葱、にんじん、はくさい、きくらげ、干しいたけ、こまつな、きゅうり、ねぎ	604 kcal 28.7 g 26.3 g 2.0 g
31水	ごはん	○	レバーのからあげおろし和え わかめときゅうりの酢のもの こまつな なまあ 小松菜と生揚げのみそ汁 オレンジ	牛乳、豚レバー、かつお節、しらす、わかめ、生揚げ	米、強化米、かたくりこ、サラダ油、さとう	しょうが、だいこん、きゅうり、にんじん、こまつな、玉葱、えのき、ねぎ、オレンジ	626 kcal 27.1 g 20.5 g 2.0 g