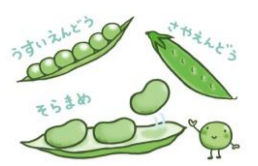


給食の献立 5月



船橋市立薬田台小学校

目標：正しい食べ方をしよう

- ・主食、おかず、汁物、牛乳を交互に食べる。
- ・食事中は話を控える。
- ・自分の体に合った食事の量を知る。
- ・箸を正しく持つ。
- ・食後は静かに休む。

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事など
2月	中華風 おこわ	○	焼きししゃも 干草あえ ヨーグルトあえ	ぶたにく えび ハム きゅうりにゅう ししゃも ヨーグルト なまクリーム	こめ あぶら さとう はるさめ	しいたけ にんじん たけのこ こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし みかん パイン もも パナナ	643 kcal 26.0 g 20.4 g 1.6 g	「端午の節句」 中華風おこわを 味わいます。
6金	黒糖 コッペパン	○	いかのアップルマリネ かぶのサラダ レンズ豆のスープ ネーブルオレンジ	ぎゅうにゅう いか ハム ベーコン レンズまめ	パン かたくりこ あぶら さとう ごま	りんご たまねぎ レモン かぶ にんじん きゅうり レタス キャベツ こまつな セロリ とうもろこし しめじ ネーブル	646 kcal 27.0 g 24.2 g 2.2 g	「マリネ」 魚や肉、野菜等 を酢と油に漬けた 料理です。
9月	ビビンバ	○	スパイシービーンズ にら卵スープ バナナ	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう だいず たまご とりにく とうふ	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ	にんにく しょうが ぜんまい にんじん もやし だいこん こまつな しいたけ たけのこ にら ねぎ パナナ	626 kcal 28.1 g 23.6 g 2.0 g	「ビビンバ」 韓国料理を食べ ましょう。
10火	グリーンピース ご飯	○	さばの味噌あんかけ 磯香あえ じゃがいもと生揚げのうま煮	ぎゅうにゅう さば みそ のり なまあげ かつおぶし	こめ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ ごま こんにやく	グリーンピース こまつな もやし にんじん だいこん たまねぎ さやいんげん しいたけ	628 kcal 26.1 g 20.2 g 1.8 g	2年生 さやむき体験
11水	ご飯	○	手作りメンチカツ 野菜の塩昆布あえ 小松菜と豆腐のスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく わかめ こうやどうふ こんぶ とうふ	こめ あぶら パンこ こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり しょうが レモン ねぎ こまつな	675 kcal 27.2 g 23.8 g 2.2 g	「メンチカツ」 日本で生まれた 洋食料理のひとつ です。
12木	ミルクロール	○	ポテトのミートソース ツナとわかめのサラダ 茹でそら豆	ぎゅうにゅう レバー ぶたにく レンズまめ チーズ ツナ わかめ	パン マカロニ じゃがいも あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト きゅうり グリーンピース キャベツ こまつな そらまめ	652 kcal 24.9 g 22.2 g 2.1 g	1年生 さやむき体験
13金	鯛めし	○	松風焼き 小松菜のおろしあえ 紅白すまし汁 りんごゼリー	たい とりにく みそ たまご しらす かつおぶし ゆば かんでん	こめ パンこ さとう ごま あぶら もち	しょうが ねぎ だいこん こまつな もやし にんじん なめこ しいたけ りんご	633 kcal 31.3 g 14.6 g 2.3 g	「1年生を 迎える会」 鯛めしを味わい ます。
16月	ドライカレー	○	グリーンサラダ フルーツ白玉	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう ハム	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも しらたまこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン セロリ トマト キャベツ きゅうり レタス もも みかん パイン	707 kcal 23.1 g 17.1 g 1.7 g	「白玉」 よくかんで食べ ましょう。
17火	ご飯	○	豚肉のしょうが焼き 野菜の海苔酢あえ 筑前煮	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく のり とりにく さつまあげ	こめ あぶら さとう こんにやく さといも	しょうが こまつな もやし とうもろこし たけのこ にんじん ごぼう しいたけ れんこん さやいんげん	682 kcal 27.2 g 25.2 g 2.1 g	「筑前煮」 福岡県の郷土料 理です。
18水	ごま揚げパン	○	ワンタンスープ コーンと海藻のサラダ 甘夏みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ひじき ツナ	パン あぶら さとう ごま ワンタンのかわ	しょうが ねぎ にんじん しいたけ もやし たけのこ こまつな きゅうり とうもろこし あまなつ	629 kcal 22.0 g 26.8 g 1.8 g	「旬の食材」 甘夏みかん
19木	ご飯	○	鱈のごま竜揚げ おかかあえ 豚汁	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら かたくりこ ごま こんにやく さといも	しょうが にんにく こまつな にんじん もやし はくさい ごぼう だいこん ねぎ	658 kcal 27.9 g 23.6 g 1.8 g	「豚汁」 9種類の具材が入 ります。全種類 見つけられるで しょうか。
20金	ご飯	○	卵焼き甘酢あんかけ きゅうりの酢漬け 豚肉と大根のうま煮 オレンジ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく さつまあげ	こめ さとう あぶら かたくりこ こんにやく	にんじん たけのこ しいたけ きゅうり だいこん オレンジ	647 kcal 24.7 g 23.1 g 2.2 g	「豚肉」 豚肉を食べ て1週間の疲れを吹 き飛ばしましょう。 う。
23月	セサミトースト	○	あさりのチャウダー じゃこサラダ 河内晩柑	ぎゅうにゅう わかめ あさり ベーコン ハム とりにく ひよこまめ とうにゅう ちりめんじゃこ	パン さとう バター ごま じゃがいも こめこ あぶら	たまねぎ にんじん レタス マッシュルーム こまつな グリーンピース きゅうり レモン かわちばんかん	633 kcal 28.8 g 21.9 g 1.8 g	「小魚」 強い歯や骨の もとになるカルシ ウムが入って います。
24火	ご飯	○	鯉の唐揚げたまねぎソース チキンサラダ キャベツと生揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう かつお とりにく ぶたにく なまあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ねぎ にんにく えのきたけ こまつな	657 kcal 30.5 g 22.4 g 1.9 g	「鯉」 春と秋に旬をむ かえる魚です。
25水	ソフト麺 肉みそソース	○	じゃが芋と青大豆のマリネ パイナップル	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく レンズまめ あおだいず	ソフトめん さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ しょうが グリーンピース きゅうり パセリ とうもろこし レモン パイナップル	675 kcal 28.8 g 16.7 g 2.2 g	「青大豆」 貧血を予防する 鉄分が多く含ま れています。
26木	四川厚揚げ丼	○	ビーフンソテー りんご	なまあげ ぶたにく みそ きゅうりにゅう	こめ あぶら さとう ビーフン かたくりこ	にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん ねぎ チンゲンさい はくさい たまねぎ キャベツ にら きくらげ りんご	654 kcal 25.4 g 19.8 g 2.2 g	「ビーフン」 米粉を麺の形に 加工したもので す。
27金	ご飯	○	レバーとポテトのレモンソース 豆とチーズのサラダ 小松菜スープ	ぎゅうにゅう レバー ひよこまめ ハム チーズ ぶたにく とうふ	こめ じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	しょうが レモン にんじん きゅうり りんご レタス たまねぎ もやし たけのこ こまつな ねぎ	662 kcal 23.5 g 21.5 g 2.0 g	船橋産食材の日 「小松菜」
30月	ご飯	○	ヘルシーハンバーグ 小松菜のごまマヨあえ 切干大根の煮物	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ ツナ くきわかめ あぶらあげ あさり	こめ パンこ あぶら ごま Egg マヨネーズ さとう	にんじん たまねぎ だいこん レモン こまつな キャベツ だいこん ごぼう しいたけ	648 kcal 27.1 g 21.6 g 1.6 g	「切干大根」 大根を細く切 り、天日に干し て作られます。
31火	ご飯	○	揚げ餃子 春雨と野菜のスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ヨーグルト	こめ ぎょうざのかわ かたくりこ はるさめ あぶら	キャベツ ねぎ にら にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさい こまつな	642 kcal 21.6 g 19.7 g 1.6 g	「揚げ餃子」 給食室でひとつ ひとつ丁寧に包 んで揚げた大き な餃子です。

☆食材の関係で献立内容が変わることがあります。あらかじめご了承ください。
 ☆しらす干し・ちりめんじゃこには、小さなエビ、カニなどが、混入していることがあります。ご了承ください。
 ☆牛乳は、毎日つきます。
 ☆栄養価は、4年生を基準としています。 エネルギー650kcal たんぱく質 13～20% 脂質 20～30% 塩分2.0g未満