

給食の献立 5月



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。

船橋市立薬台小学校

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
1木	むぎ はん 麦ご飯	○	かじょうあつあ きゅうりのとさあえ 豆入りスイートポテト	牛乳 なまあげ みそ かつおぶし いんげんまめ	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ ごま さつまいも バター	しょうが きくらげ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい こまつな きゅうり	619 kcal 24.7 g 19.5 g 1.9 g	「家常厚揚げ」 中国の家庭料理です。
2金	ちまきふうおこわ	○	さわら て や ちぐさあえ フルーツポンチ	牛乳 ぶたにく だいず さわら	米 もちごめ あぶら さとう はるさめ ごま	しいたけ にんじん たけのこ さやいんげん えだまめ もやし キャベツ きゅうり こまつな もも みかん パイン バナナ	628 kcal 27.2 g 22.5 g 1.9 g	「端午の節句」 ちまき風おこわで お祝いしましょう
7水	ごはん	○	あじ ごま竜田揚げ 根菜とわかめのみそ汁 おかかあえ セミノール	牛乳 あじ かつおぶし みそ わかめ とうふ あぶらあげ	米 でんぶん ごま あぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん ほうれんそう もやし かぶ キャベツ とうもろこし ねぎ たまねぎ えのきたけ セミノール	624 kcal 27.9 g 21.8 g 1.9 g	「セミノール」 って何だろう
8木	ごはん	○	とりにく て や にくどうふ ごまあえ 河内晩柑	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ	米 こんにやく さとう あぶら しらたき ごま	しょうが しいたけ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ はくさい こまつな もやし キャベツ かわちばんかん	617 kcal 26.1 g 22.9 g 1.7 g	「ごま」の栄養に ついて知ろう
9金	ココア あげパン	○	とりにく だいず に 鶏肉と大豆のトマト煮 ブロッコリーとハムのサラダ プリン	牛乳 だいず とりにく ハム	パン あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん ブロッコリー レモン トマト きゅうり キャベツ	683 kcal 26.3 g 26.0 g 1.9 g	お祝い献立 ねんせいむか かい 1年生を迎える会
12月	ビビンバ	○	さつまいもと大豆のかりんとう わかめと春雨のスープ セミノール	牛乳 ぶたにく だいず とりにく わかめ とうふ	米 さつまいも あぶら でんぶん ごま はるさめ さとう	にんにく しょうが にんじん もやし だいこん こまつな ねぎ しいたけ たまねぎ たけのこ はくさい チンゲンサイ セミノール	602 kcal 22.0 g 20.8 g 1.3 g	よくかんで食べよう 「さつまいもと大豆 のかりんとう」
13火	ごはん	○	いわしのなんばんづ ぶたにく だいこん に きゅうりのごま醤油あえ 甘夏	牛乳 いわし ぶたにく	米 こんにやく でんぶん あぶら さとう ごま	にんじん こまつな きゅうり だいこん しいたけ あまなつ	639 kcal 25.1 g 22.4 g 1.6 g	「いわし」 千葉県でよく とれる魚です
14水	ごはん	○	まつかぜ や どんじり 松風焼き 豚汁 しらす入りキャベツのあえもの ヨーグルト	牛乳 とりにく みそ たまご しらす ぶたにく あぶらあげ とうふ ヨーグルト	米 こんにやく ごま パンこ さとう こんにやく あぶら さとも	しょうが ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん	627 kcal 30.2 g 18.4 g 2.1 g	「しらす」 カルシウムがたくさん 含まれています
15木	ゆきい にく 野菜と肉の 中華あんかけ丼	○	ごまドレッシングサラダ 新じゃがフライ	牛乳 ぶたにく	米 あぶら ごま でんぶん さとう じゃがいも ごま	しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん はくさい しいたけ きくらげ たけのこ こまつな チンゲンサイ きゅうり キャベツ	609 kcal 21.3 g 21.3 g 1.9 g	旬の食材 「新じゃが」
16金	こくとう 黒糖コッペパン いちごジャム	○	ポテトのミートソース ゆでそら豆 ツナとわかめのサラダ	牛乳 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 こんにやく いちごジャム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト グリンピース きゅうり キャベツ こまつな そらまめ	628 kcal 26.3 g 20.1 g 2.1 g	1.2年生 そら豆の さやむき体験
19月	ごはん	○	ヤンニョムチキン トック入りスープ 茎わかめのナムル 河内晩柑	牛乳 とりにく ぶたにく くきわかめ	米 でんぶん あぶら さとう トック ラーゆ ごま	にんにく しょうが しいたけ ねぎ たまねぎ だいこん えのきたけ たけのこ にんじん チンゲンサイ はくさい もやし こまつな きゅうり かわちばんかん	658 kcal 23.8 g 20.9 g 2.0 g	かんこくりょうり 韓国料理を あく 味わいましょう
20火	たけのこごはん	○	さば ぎょ 鯖のごまみそあんかけ けんちん汁 しその香りあえ	牛乳 あぶらあげ さば とりにく とうふ みそ	米 さとう あぶら でんぶん ごま こんにやく さとも	にんじん しいたけ たけのこ ごぼう だいこん もやし ねぎ しめじ キャベツ きゅうり あかしそ	602 kcal 28.5 g 25.0 g 2.3 g	「たけのこご飯」 旬の食材を 食べましょう
21水	ポーク カレーライス	○	じゃこ入り海藻サラダ あまなつ 甘夏	牛乳 レンズまめ ぶたにく チーズ ヨーグルト かいそう ちりめんじゃこ	米 じゃがいも あぶら バター さとう こむぎこ ごま	たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご もやし マッシュルーム グリンピース きゅうり こまつな あまなつ	648 kcal 24.4 g 23.8 g 1.9 g	ルーから手作り じっくり煮込んだ 「カレーライス」
22木	ごはん	○	ごもくたまごや 五目卵焼き あつあ ぶたにく に 厚揚げと豚肉のみそ煮 おひたし	牛乳 とりにく たまご ぶたにく みそ とうふ なまあげ	米 でんぶん あぶら さとう こんにやく	グリンピース にんじん たけのこ たまねぎ しょうが にんにく ねぎ キャベツ しいたけ こまつな はくさい とうもろこし	626 kcal 27.6 g 24.4 g 2.0 g	カルシウム たっぷり献立 「厚揚げ」
23金	ソフト麺 ミートソース	○	レバーとポテトのレモンソース ひじきのサラダ	牛乳 レバー だいず ぶたにく ひじき	ソフトめん あぶら さとう じゃがいも ごま こめこ でんぶん	にんにく しょうが にんじん ごぼう たまねぎ セロリ しめじ トマト とうもろこし レモン キャベツ きゅうり こまつな	696 kcal 31.1 g 18.4 g 1.9 g	「レバー」 ち 血をつくる働きが あります
26月	ごはん	○	ぶたにく こうみ や ちくげんに 豚肉の香味焼き 筑前煮 やさしい のりず 野菜の海苔酢あえ	牛乳 ぶたにく ツナ のり とりにく	米 さとも あぶら さとう ごま ごまあぶら こんにやく	しょうが にんにく こまつな とうもろこし たけのこ もやし にんじん しいたけ ごぼう れんこん さやいんげん	639 kcal 26.1 g 25.4 g 1.9 g	福岡県の郷土料理 「筑前煮」
27火	ごはん	○	あ ごまつな なまあ たまご 揚げぎょうざ 小松菜と生揚げの卵スープ くき ちゅうか れいとう 茎わかめの中華あえ 冷凍みかん	牛乳 ぶたにく たまご なまあげ とりにく くきわかめ ハム	米 こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま	キャベツ ねぎ にら しょうが にんにく きくらげ こまつな たまねぎ にんじん きゅうり もやし チンゲンサイ はくさい みかん	647 kcal 24.7 g 22.6 g 2.0 g	★船橋産の旬の 食材を食べて知る日★ こまつな
28水	ごはん	○	とうふ こんさい しる 豆腐ハンバーグ 根菜ごま汁 なっとう 納豆あえ セミノール	牛乳 ぶたにく みそ とりにく かつおぶし あぶらあげ なっとう たまご ひじき とうふ	米 パンこ あぶら さとう ごま さつまいも	たまねぎ にんじん だいこん かぶ しめじ ねぎ こまつな キャベツ セミノール	621 kcal 27.1 g 20.7 g 1.9 g	煮干し出汁の みそ汁を 味わおう 「根菜ごま汁」
29木	ガーリック トースト	○	チリ・コン・カーン こまつな かわちばんかん 小松菜のごまマヨあえ 河内晩柑	牛乳 きんときまめ ぶたにく ツナ	パン バター あぶら さとう じゃがいも ごま エッグフリマヨネーズ	にんにく パセリ しょうが たまねぎ にんじん トマト さやいんげん キャベツ こまつな かわちばんかん	627 kcal 23.4 g 27.6 g 1.9 g	「トースト」とは 薄く切った 食パンを軽く焼く という意味です
30金	ちゃめし 茶飯	○	ししゃもの唐揚げ 高野豆腐の五目煮 はるさめ 春雨とハムのあえもの	牛乳 ししゃも とりにく ハム こうやどうふ	米 こんにやく でんぶん あぶら じゃがいも ごま さとう はるさめ	たまねぎ にんじん もやし だいこん しょうが しいたけ さやいんげん キャベツ こまつな	615 kcal 27.2 g 21.7 g 2.1 g	「あえもの」 はるさめ いっしょ 春雨と一緒に 野菜も食べましょう

☆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。