

# 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、牛乳を交互に食べよう
- ・自分の体に合った食事の量を知ろう
- ・食後は静かに休もう

船橋市立葉田台小学校

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	たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事など
1金	たけのごと山菜入り ちまき風おこわ	○	めひかりの唐揚げ 干草あえ 甘夏入りフルーツポンチ	牛乳 ぶたにく 大豆 めひかり	こめ もちこめ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま	しょうが しいたけ にんじん たけのこ わらび もやし キャベツ きゅうり ごまつな もも みかん あまなつ パイン レモン	607 kcal 24.7 g 20.6 g 1.4 g	「端午の節句」 ちまき風おこわで お祝いしましょう
7木	むぎはん 麦ご飯	○	家常厚揚げ きゅうりの土佐和え 豆入りスイートポテト	牛乳 なまあげ ぶたにく みそ かつおぶし いんげんまめ	こめ むぎさとう あぶら でんぶん 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 ごまつな きゅうり	619 kcal 24.7 g 19.5 g 1.9 g	「家常厚揚げ」は 中国の家庭料理
8金	シュガートースト	○	チキンと豆のトマト煮 かぶのサラダ オレンジ	牛乳 大豆 とりにく ハム	しょくパン パター さとう あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム トマト さやいんげん かぶ きゅうり キャベツ オレンジ	602 kcal 23.8 g 24.4 g 1.7 g	「学生を育てる食」
11月	ごはん	○	鶏肉の照り焼き 新玉ねぎ入り肉豆腐 もやしの海苔酢和え かんきつ類 (カラマンダリン)	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ のり	こめ さとう あぶら しらすたき	にんじん たまねぎ えのき はくさい ねぎ ごまつな もやし カラマンダリン	602 kcal 26.0 g 22.2 g 2.0 g	「新たまねぎを あじわいましょう」
12火	たけのごと飯	○	さわらのごまだれ焼き けんちん汁 しその香りあえ オレンジ	牛乳 あぶらあげ とりにく さわら とうふ しおこんぶ	こめ あぶら ごま さとう こんにやく	たけのこ ごぼう にんじん だいこん ねぎ もやし キャベツ きゅうり オレンジ	600 kcal 27.8 g 25.6 g 2.0 g	「たけのごと飯」 旬の食材を あじわいましょう
13水	やきにく 焼肉ビビンバ	○	さつまいもと大豆のかりんと わかめと春雨のスープ	牛乳 ぶたにく 大豆 とりにく わかめ とうふ	こめ あぶら さとう ごま さつまいも でんぶん はるさめ	にんにく はくさいキムチ ぜんまい にんじん もやし だいこん ごまつな しょうが しいたけ たけのこ はくさい ねぎ チンゲンサイ	606 kcal 23.2 g 22.0 g 1.6 g	さつまいもとだいごの かりんと よくかんで食べましょう
14木	ごはん	○	いわしの南蛮揚げ きゅうりごま醤油あえ 豚肉と大根の旨煮 かんきつ類 (カラマンダリン)	牛乳 いわし ぶたにく	こめ でんぶん あぶら さとう ごま こんにやく	にんじん ごまつな きゅうり だいこん しいたけ カラマンダリン	640 kcal 25.2 g 22.4 g 1.6 g	★給食 産の旬の 食材を食べて知る日★ だいこん
15金	こくろ 黒糖コッパン	○	ころころチーズ ポテトのミートソース ツナとわかめのサラダ 塩茹でそら豆	牛乳 チーズ ぶたにく レンズまめ ツナ わかめ	こくろコッパン マカロニ じゃがいも あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト グリーンピース きゅうり キャベツ ごまつな レモン そらまめ	612 kcal 25.8 g 22.1 g 2.1 g	1.2年生 そら豆の さやむき体験
18月	やさい 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	こめ あぶら でんぶん ごま さとう じゃがいも こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい しいたけ きくらげ たけのこ ごまつな チンゲンサイ もやし きゅうり キャベツ	610 kcal 20.9 g 22.0 g 1.9 g	「はくさいの旬の食材」 「新じゃが」
19火	ごはん	○	まつかぜや 小松菜の海苔サラダ 豚汁 ヨーグルト	牛乳 とりにく みそ たまご のり とうふ ぶたにく あぶらあげ ヨーグルト	こめ パンこ さとう ごま あぶら こんにやく	しょうが ねぎ ごまつな もやし えのき ごぼう にんじん だいこん	634 kcal 29.0 g 21.2 g 1.9 g	★給食 産の旬の 食材を食べて知る日★ ごまつな
20水	ポーク カレーライス	○	じゃこ入り海藻サラダ 河内晩柑	牛乳 ぶたにく レンズまめ チーズ ヨーグルト かいそう ちりめんじゃこ	こめ あぶら じゃがいも さとう こむぎ パター ごま	たまねぎ セロリ にんにく しょうが にんじん りんご マッシュルーム グリーンピース もやし きゅうり ごまつな かわちぼんかん	632 kcal 23.4 g 22.5 g 1.9 g	かわき むいてみしょう かわちぼんかん
21木	ごはん	○	あじのから揚げ甘辛だれ 小松菜とキャベツのおかか和え じゃがいもとわかめのみそ汁 かんきつ類 (セミノール)	牛乳 あじ かつお節 わかめ 豆腐 あぶらあげ みそ	こめ でんぶん あぶら ごま じゃがいも	ごまつな にんじん もやし キャベツ かぶ たまねぎ ねぎ えのき セミノール	600 kcal 26.6 g 20.4 g 1.7 g	「新じゃがを 楽しみながら あじわいましょう」 セミノール
22金	ごはん	○	ヤンニョムチキン トックと大根のスープ 生姜わかめのナムル 河内晩柑	牛乳 とりにく くわわかめ	こめ でんぶん あぶら さとう トック ごま	にんにく だいこん ねぎ チンゲンサイ もやし ごまつな きゅうり にんじん かわちぼんかん	645 kcal 23.9 g 22.8 g 2.0 g	韓国で親しまれている 韓国料理 あじわいましょう
25月	ごはん	○	五目卵焼き 厚揚げと豚肉の味噌煮 たくあんおかか入り納豆和え	牛乳 たまご とうふ とりにく ぶたにく なまあげ みそ 納豆 かつお節	こめ あぶら さとう こんにやく でんぶん	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 たくあん ごまつな	638 kcal 29.5 g 25.5 g 1.9 g	たまごを何個か つかっているでしょう
26火	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 ぶたにく だいたい ぶたレバー ハム ひじき	ソフトめん あぶら さとう じゃがいも コーンスターチ でんぶん ごま	にんにく にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム トマト ごぼう しょうが レモン きゅうり えだまめ とうもろこし レタス	704 kcal 32.1 g 20.3 g 2.0 g	レバーをからあげにして レモンソースを からめず
27水	ごはん	○	揚げぎょうざ 小松菜と生揚げの卵スープ きゅうり中華サラダ 冷凍みかん	牛乳 ぶたにく たまご なまあげ とりにく くわわかめ ハム	こめ こむぎこ あぶら でんぶん さとう ごま	キャベツ ねぎ なら しょうが にんにく きくらげ ごまつな たまねぎ にんじん きゅうり もやし れいとうみかん	644 kcal 23.2 g 23.2 g 1.9 g	ひんやりつめたい れいとうみかんを あじわいます
28木	テーブルロール	○	チーズ フレッシュトマトのペンネ かぶのスープ 河内晩柑	牛乳 チーズ とりにく ベーコン レンズまめ	テーブルロール ペンネ あぶら	にんにく トマト たまねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ セロリ マッシュルーム かわちぼんかん	619 kcal 22.9 g 25.6 g 2.3 g	★給食 産の旬の 食材を食べて知る日★ トマト
29金	ちや 茶めし	○	ししゃもの唐揚げ 高野豆腐の五目煮 春雨サラダ	牛乳 ししゃも とりにく 高野どうふ ハム	こめ でんぶん あぶら じゃがいも こんにやく はるさめ さとう	たまねぎ にんじん だいこん しょうが しいたけ さやいんげん きゅうり もやし	605 kcal 26.7 g 21.1 g 2.1 g	ししゃも あたま・ほね・腸っぽ よくかんで食べましょう

★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。

★牛乳は、毎日つきます。

★しらす干し・ちりめんじゃこには、小さなお子、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。★栄養価は、4年生を基準としています。