

令和6年度 5がつ よていこんだて

【今月の目標】 正しい食べ方をしよう

- ・よいせいでたべましよう。
- ・ただし「はし」のもちかたをおおえましよう。
- ・ごはんとおかずをこうごにたべましよう。



薬院台南小学校

日 ご ち	曜 日	献立名		牛 乳	おもひ材料とはたらき			献立価 (4人前標準)	メモ 行事食等
		主 食	主 菜・副 菜・添 え		か ら だ を つ く る	エ ネ ル ギ ー の も と	か ら だ の ち よ う し を よ く す る		
1	水	玄米入りご飯	新じゃがの抹茶コロッケ 辛子あえ 豚汁 パイナップル	○	ぎゅうにゅう とりこ あから とうにゅう ぶたにく みそ	こめ げんまい じゃがいも あぶら かたくりこ パンこ こんにゃく	たまねぎ にんじん こまつな もやし ごぼう だいこん しめじ えのき ねぎ パイナップル	643 23.5 20.4 1.6	八十八夜献立
2	木	五目寿司	鶏肉の塩こうじ焼き キャベツのおかかあえ 若竹汁 オレンジ	○	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とりこ かつおぶし わかめ とうふ みそ	こめ さとう あぶら	にんじん しいたけ れんこん さやえんどう こまつな もやし キャベツ だけのこ オレンジ	635 27.7 22.0 1.7	もうすぐ こどもの日献立 5月5日 端午の節句
7	火	グリーンピース ご飯	メバルの玉ねぎソースがけ おひだし さつま芋汁 ももたっぶりゼリー	○	ぎゅうにゅう めばる あぶらあげ とりこ かんてん ゼラチン	こめ かたくりこ あぶら さとう こんにゃく さつまいも	グリーンピース たまねぎ こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう しいたけ ねぎ もも	643 26.5 18.1 1.7	2年グリーンピースの さやむき体験
8	水	小松菜と豚肉の あんかけ焼きそば	レバーとポテトのレモンソース こんにゃくサラダ パナナ 鉄5.8mg 食物繊維12.5g	○	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー わかめ	ちゅうかめん あぶら ぎんなん さとう かたくりこ じゃがいも こんにゃく	しいたけ にんじん だけのこ もやし はくさい こまつな キャベツ だけのこ パナナ	632 28.3 21.1 1.7	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (小松菜)
9	木	ご飯	四川豆腐 大根ナムル 青のりポテトピーズ 甘夏みかん	○	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あつあげ だいず のり	こめ かたくりこ あぶら さとう こま じゃがいも	きくらげ だけのこ にんじん ねぎ チンゲンサイ はくさい こまつな たまねぎ だいこん あまなつみかん	639 26.8 22.5 1.6	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (大根)
10	金	山菜おこわ	赤蒸のみそケチャップ焼き もやしのごま酢あえ 新じゃが芋のそぼろ煮 りんご	○	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず あから おみそ ぶたにく	こめ さとう こま じゃがいも あぶら	しめじ わらび しいたけ だけのこ ごぼう ねぎ もやし にんじん こまつな たまねぎ さやいんげん りんご	621 28.9 16.5 1.7	
13	月	ご飯	ピーチジャークのチリソース パンパンジー さつま芋のバター焼き	○	ぎゅうにゅう よしぎりさめ ささみ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう さつまいも ハーブ	ねぎ きゅうり こまつな もやし キャベツ にんじん	653 26.4 17.2 1.6	
14	火	キャロットピラフ	アスパラのベーコン巻き レンズ豆と野菜のスープ オレンジ	○	ぎゅうにゅう とりこ ベーコン レンズまめ	こめ げんまい パター こま あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ アスパラガス ホールコーン キャベツ こまつな オレンジ	624 23.9 25.1 1.7	
15	水	チーズ トースト	にんじんドレッシングサラダ 鶏肉と大豆のトマト煮 パイナップル 鉄5.8mg 食物繊維10.8g	○	ぎゅうにゅう チーズ わかめ だいず ベーコン とりこ	パン マヨネーズ あぶら さとう こま じゃがいも	こまつな レタス きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース パイナップル	633 26.6 25.9 1.9	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (にんじん)
16	木	かつおめし	きゅうりのゆず香あえ くる煮 手けんぴ	○	ぎゅうにゅう かつお とりこ あつあげ こんぶ	こめ さとう こま こんにゃく さといも あぶら さつまいも	ねぎ きゅうり かつお にんじん ゆず だいこん しいたけ さやいんげん	632 26.7 18.9 1.7	
17	金	ご飯	小松菜しゅうまい ゆかりあえ 打ち豆のみそ汁 オレンジ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう しゅうまいのかわ こま じゃがいも	たまねぎ こまつな だいこん キャベツ えのき にんじん オレンジ	642 27.8 20.4 1.6	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (小松菜)
20	月	玄米入りご飯	ししゃもの南蛮漬け 歯香あえ 鶏肉と大豆の五目煮 メロン カルシウム466mg	○	ぎゅうにゅう ししゃも のり だいず とりこ こんぶ	こめ げんまい かたくりこ あぶら こま こんにゃく	こまつな もやし だけのこ にんじん れんこん しいたけ さやいんげん メロン	638 28.8 20.8 1.6	
21	火	ソフト麺 あざりのフレッシュ トマトソース	アスパラサラダ 米粉の小松菜マフィン 鉄5.3g	○	ぎゅうにゅう あざり ベーコン とうにゅう	ソフトめん あぶら さとう こめこ	たまねぎ にんじん トマト しめじ エリンギ マッシュルーム パセリ アスパラガス キャベツ コーン こまつな	645 23.4 16.7 1.7	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (トマト・小松菜)
22	水	ミートサンド	ツナサラダ かぶのクリーム煮 りんごゼリー	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ とりこ ベーコン チーズ アگار	パン さとう こめこ あぶら こま じゃがいも パター こめこ	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ マッシュルーム かぶ	647 28.7 24.5 1.9	運動会応援 給食
23	木	玄米入りご飯	鶏のオレンジ煮 キャベツとひじきの漬付け 豚汁 パナナ	○	ぎゅうにゅう さば ひじき ぶたにく みそ	こめ げんまい さとう こま こんにゃく さといも あぶら	オレンジ きゅうり キャベツ にぼり にんじん だいこん しめじ ねぎ こまつな パナナ	663 25.9 26.2 1.6	運動会応援 給食
24	金	豚にらカツ丼	小松菜の塩こんぶあえ ヤクルト オレンジ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こんぶ ヤクルト	こめ げんまい かたくりこ パンこ あぶら さとう こま	たまねぎ えのき いら こまつな もやし オレンジ	646 28.9 18.2 1.7	運動会応援 給食
27	月	運動会の代休のため、給食はありません。				朝・昼・夕3食きちんと食べよう!			
28	火	カレー風味ライス & チリピーズ	シーフードサラダ そら豆 メロン	○	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン レンズまめ くきわかめ いわ えび	こめ パター あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん トマト きゅうり レタス こまつな しめじ そらまめ メロン	639 28.9 21.3 1.7	1年そらまめの さやむき体験
29	水	ご飯	厚揚げのみそ炒め さつま芋の包み揚げ 河内晩柑 カルシウム454mg	○	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とうにゅう	こめ げんまい あぶら さとう かたくりこ ワンタンのかわ さつまいも	ねぎ しいたけ だけのこ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな かわらばんかん	657 26.3 22.5 1.6	
30	木	二色揚げパン (きなこ・ココア)	ひじきのマリネ 豆腐団子スープ 冷凍みかん	○	ぎゅうにゅう きなこ ひじき ハム とりこ とうふ	パン あぶら さとう かたくりこ	にんじん こまつな きゅうり しいたけ たまねぎ キャベツ みかん	626 23.1 26.0 1.9	5月誕生日 給食
31	金	玄米入りご飯	ピーマンの肉詰め 小松菜の納豆あえ 根菜のみそ汁 ヨーグルト	○	ぎゅうにゅう ぶたにく おから レンズまめ なっ とう くきわかめ あぶらあげ ヨーグルト	こめ げんまい パンこ かたくりこ あぶら さとう こんにゃく さといも	ピーマン たまねぎ こまつな キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	659 26.0 23.4 1.6	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (小松菜)

*都合により食材料や献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。



元気の合い言葉

毎日、この3つができていれば、あなたも元気になります!



しっかりと朝ごはんを食べて力を出し初ろう!