

令和7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

よい姿勢で食べましょう。ただし「はし」のもちかたをおぼえましょう。ご飯とおかずを交互に食べましょう。

薬円台南小学校

日にち	曜日	献立名		牛乳	おもひ材料とはたらき			栄養価 (4歳児基準) (kcal・たんぱく質・糖質・脂質) 単位: 100gあたり	メモ 行事食等
		主食	主菜・副菜・デザート		からだをつくる	エネルギーのもと	からだのちょうしをよくする		
1	木	三色揚げパン (抹茶・キャラメル)	ツナとひじきのマリネ やさい 野菜とウィンナーのスープ煮 オレンジ 食物繊維 11.0g	○	ぎゅうにゅう きなこ ひじき ツナ ウィンナー しろういんげんまめ	パン あぶら さとう じゃがいも	にんじん こまつな きゅうり コーン たまねぎ キャベツ しめじ オレンジ	628 21.9 25.2 1.9	はちじゅうはちこんだて 八十八夜献立
2	金	ちゅうか 中華まき風おこわ	こいのぼり香香き(ポテト) きのこのナムル かきたま汁	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご レンズまめ とうふ	こめ もちこめ あぶら さとう はるまきのかわ じゃがいも かたくりこ	しいたけ だけのこ こまつな ビーマン たまねぎ にんじん もやし えのき しめじ ねぎ	634 24.7 22.7 1.7	もうすぐ こどもの日献立 5月5日 端午の節句
7	水	わかめご飯	ビーマンの肉詰め ごまドレッシングサラダ じゃが芋の真だくさんみそ汁 りんご	○	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく おから レンズまめ あぶらあげ みそ	こめ パンこ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	ビーマン たまねぎ コーン ほうれんそう にんじん きゅうり キャベツ こまつな りんご	623 22.9 20.0 1.7	
8	木	ソフト麺 フレッシュトマトの ミートソース	せん切り野菜サラダ スイートパンブキン	○	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ とうにゅう	ソフトめん あぶら こめこ パター さとう さつまいも	にんじん たまねぎ グリーンピース しいたけ トマト だいこん きゅうり かぼちゃ	641 25.2 17.3 1.7	ふなばん しゅんしよくい 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (トマト)
9	金	はん ご飯	レバーのみそがらめ あつあ やさい にももの 厚揚げと野菜の煮物 食物繊維 7.0g コロコロきゅうり 河内晩柑	○	ぎゅうにゅう レバー みそ あつあげ ぶたにく あおだいず	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	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 きゅうり かわちばんかん	636 28.6 22.2 1.6	
12	月	げんまい 玄米入りご飯	せけ こうみや 鮭の香焼き 大根の赤しおあえ あぶら鮭の肉じゃが	○	ぎゅうにゅう さけ くきわかめ ぶたにく	こめ げんまい さとう こま あぶら しらす じゃがいも あぶら	だいこん キャベツ えのき にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん	627 28.0 21.1 1.6	ふなばん しゅんしよくい 船橋産の旬の食材を たしひ 食べて知る日 (だいこん)
13	火	はん ご飯	しせんどうふ 四角豆腐 パンサンスー おさつフリッター	○	ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ ハム とうにゅう	こめ かたくりこ あぶら はるまめ さとう さつまいも こめこ	きくらげ だけのこ にんじん ねぎ チンゲンサイ はくさい コーン こまつな もやし	634 23.5 17.7 1.6	
14	水	ぶたどん 豚丼	あお 青のりポテトビーンズ 根菜のみそ汁 オレンジ 食物繊維 10.2g	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおのり あぶらあげ みそ	こめ しらすさき さとう あぶら じゃがいも こんにゃく さといも	しいたけ にんじん たまねぎ さやいんげん こぼろ だいこん ねぎ オレンジ	639 27.5 19.1 1.7	
15	木	げんまい 玄米入りご飯	かたくりわしの玉ねぎソースがけ からし 辛子あえ 鶏肉と大豆の五目煮 メロン	○	ぎゅうにゅう かたくりわし だいず とりにく こんぶ	こめ げんまい かたくりこ あぶら さんおんとう こんにゃく	たまねぎ こまつな もやし にんじん だけのこ れんこん しいたけ さやいんげん メロン	637 26.7 20.0 1.6	
16	金	チキンカレーライス	きゅうり きゅうりかめのこまサラダ そら豆 ヨーグルト カルシウム439mg&鉄6.0mg	○	ぎゅうにゅう とりにく チーズ くきわかめ	こめ げんまい あぶら じゃがいも さとう こめこ パター ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん キャベツ コーン こまつな そらまめ	658 24.6 22.3 1.7	なん 1年そらまめの さやむき体験
19	月	コーンピラフ	とりにく から 鶏肉の唐揚げ アスパラサラダ オレンジゼリー	○	ぎゅうにゅう ハム とりにく アガー	こめ パター あぶら かたくりこ さとう ごま	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン さやいんげん アスパラガス キャベツ	647 26.4 23.8 1.7	がんとじよび 5月誕生日 きょうりよく 給食
20	火	はん ご飯	とうふ 豆腐とあさりのオイスターソース炒め はるまめ 春雨サラダ さつま芋と大豆のカリント 食物繊維 6.4mg	○	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あさり ハム くきわかめ だいず	こめ あぶら かたくりこ はるまめ さとう さつまいも	にんじん たまねぎ いら しいたけ だけのこ きゅうり こまつな	648 28.8 19.9 1.6	
21	水	ピザトースト	コールスローサラダ にんじんポタージュ カルシウム419mg	○	ぎゅうにゅう ハム ベーコン レンズまめ チーズ とりにく とうにゅう	パン あぶら さとう バター こめこ	たまねぎ マッシュルーム ビーマン キャベツ コーン きゅうり にんじん パセリ みかん	650 26.2 25.7 1.9	ふなばん しゅんしよくい 船橋支会 運動会応援給食① さん しゅんしよくい 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (にんじん)
22	木	あおだいず 青大豆のおこわ	さばのみそ煮 おひたし けんちん汁 バナナ	○	ぎゅうにゅう だいず さば みそ あぶらあげ とりにく	こめ もちこめ ごま さとう こんにゃく さといも あぶら	こまつな にんじん もやし しいたけ こぼろ だいこん ねぎ バナナ	630 28.8 23.5 1.7	うんどうかいきゆうえんしよく 運動会応援給食②
23	金	ぶた 豚にらカツ丼	やさい 野菜のりあえ ヤクルト かわちばんかん 河内晩柑	○	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご のり ヤクルト	こめ げんまい かたくりこ パンこ あぶら さとう	たまねぎ えのき いら もやし にんじん かわちばんかん	629 28.9 16.4 1.7	うんどうかいきゆうえんしよく 運動会応援給食③
26	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！	
27	火	玄米入りご飯	小松菜しゅうまい キャベツのレモンあえ おさく りんご	○	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	こめ げんまい かたくりこ こまあぶら さとう しゅうまいのかわ ごま こんにゃく さといも	たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり しいたけ こぼろ にんじん だいこん ねぎ りんご	637 26.3 20.4 1.6	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (こまつな)
28	水	かつおめし	きゅうりのピリ辛あえ くる煮 手けんぴ	○	ぎゅうにゅう かつお とりにく あつあげ こんぶ	こめ さとう ごま こんにゃく さといも さつまいも あぶら	ねぎ きゅうり だいこん にんじん しいたけ さやいんげん	632 26.9 19.9 1.7	
29	木	げんまい 玄米入りご飯	コノシロ団子のおろしソース おかかあえ かぼちゃのみそ汁	○	ぎゅうにゅう このしろ ぶたにく とうふ かつおぶし あぶらあげ みそ	こめ げんまい かたくりこ あぶら	だいこん こまつな にんじん もやし キャベツ こぼろ しいたけ かぼちゃ ねぎ	644 27.1 25.8 1.6	ふなばん しゅんしよくい 船橋産の旬の食材を たしひ 食べて知る日 (だいこん)
30	金	はん ご飯	ぶたにく こまつな 豚肉と小松菜のしょうが炒め トマトスープ 杏に豆腐	○	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ベーコン レンズまめ アガー なまクリーム	こめ かたくりこ あぶら はるまめ ごま さとう	たまねぎ だけのこ にんじん ビーマン キャベツ こまつな トマト	647 24.5 22.0 1.6	ふなばん しゅんしよくい 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (トマト・こまつな)

※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。

※今月の知ろう、食べよう、船橋産食材：だいこん・にんじん・トマト・こまつな・スズキ*

*スズキ（5月から10月までの間で1回以上設定・本校では7月に使用する予定です。）



しっかりと朝ごはんを食べて力を出し切りよう！