



〈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。

薬院台南小学校

日 ち	曜 日	献立名		牛 乳	おもひ材料とはたらき			栄養価 (1人1食分) エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維	メモ 行事食等	
		主 食	主 菜・副 菜・添 え		か らだをつ くる	エ ネルギ一 のもと	か らだのち ょうし をよ くする			
1	金	中華ちまき風おこわ	こいのぼり春巻き(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 たけのこ 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	こどもの日献立 5月5日 端午の節句	
7	木	二色揚げパン (抹茶・キャラメル)	ツナとひじきのマリネ 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		
8	金	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 こま じゃがいも	ビーマン コーン たまねぎ ほつれんそう 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		
11	月	ご飯	レバーのみそがらめ 厚揚げと野菜の煮物 鉄 7.0g ココロきゅうり 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 こま	ねぎ しめじ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな きゅうり かわけんかん	636 28.6 22.2 1.6		
12	火	ご飯	四川豆腐 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 はるさめ さとう さつまいも こめこ	きくらげ たけのこ 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 23.2 17.4 1.6		
13	水	玄米入りご飯	鮭の香味焼き 大根の赤しそあえ あぶら麩の肉じゃが	○	ぎゅうにゅう さけ くわわかめ ぶたにく	こめ げんまい さとう こま あぶら しらたき じゃがいも あぶらぶ	だいこん キャベツ えのき にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん	639 30.3 21.6 1.6	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (だいこん)	
14	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 スイートパンプキン	○	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 しめじ トマト だいこん きゅうり かぼちゃ キャベツ レモン	641 25.2 17.3 1.7	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (トマト)	
15	金	ドライカレー	荳わかめのごまサラダ そら豆 ヨーグルト カルシウム 445mg&鉄 6.5mg	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くわわかめ	こめ げんまい あぶら じゃがいも さとう こま	セロリ たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム トマト キャベツ コーン こまつな そらまめ	600 27.9 16.1 2.1	1年そらまめの さやむき体験	
18	月	豚丼	菁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 しらたき 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 ごぼう だいこん ねぎ オレンジ	639 27.5 19.1 1.7		
19	火	ご飯	豆腐のオイスターソース炒め 春雨サラダ さつま芋と大豆のカリント	○	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム くわわかめ だいず	こめ さとう あぶら かたくりこ はるさめ さつまいも	にんじん たまねぎ いら しいたけ たけのこ きゅうり こまつな	660 27.1 22.6 1.9		
20	水	コーンピラフ	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 とうにゅうバター あぶら かたくりこ さとう こま	にんじん さやいんげん たまねぎ マッシュルーム キャベツ アスパラガス コーン オレンジ	640 26.9 23.6 1.7	船橋支会 5月誕生日給食	
21	木	玄米入りご飯	かたくちいわしの玉ねぎソースかけ 辛子あえ 鶏肉と大豆の五目煮 メロン	○	ぎゅうにゅう かたくちいわし だいず とりにく こんぶ	こめ げんまい かたくりこ あぶら さとう こんにゃく	たまねぎ こまつな もやし にんじん たけのこ れんこん しいたけ さやいんげん メロン	637 26.7 20.0 1.6		
22	金	豚にらカツ丼	海苔酢あえ 河内晩柑	○	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご のり	こめ げんまい ごまご パンこ あぶら さとう	たまねぎ えのき いら はくさい こまつな もやし にんじん とうもろこし かわちばんかん	645 26.1 23.9 1.7	運動会応援給食	
25	月	運動会のため、給食はありません。					朝・昼・夕3食きちんと食べよう！			
26	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 あぶら かたくりこ さとう しゅうまいのかわ こま 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 ごぼう 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)	
27	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 冷凍みかん カルシウム 421mg	○	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	605 25.0 24.8 1.7	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (にんじん)	
28	木	青大豆のおこわ	さばのみそ煮 おひたし けんちん汁 パナナ	○	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 こま 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 ごぼう だいこん ねぎ パナナ	630 28.8 23.5 1.7		
29	金	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 こま 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		

※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*

※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。

※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。

