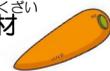




5月 予定献立表

今月の船橋産の旬の食材

にんじん



今月のもくひょう 「正しい食べ方をしよう」

令和5年5月 船橋市立八栄小学校

日曜日	主食	おかず	赤の仲間 体を作るものになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩(g)	一言メモ
1月	ご飯	豆腐のオイスターソース炒め さつまいもと大豆のかりんとう オレンジ	ぎゅうにゅう とうふ とりくに だいず	こめ あぶら でんぷん さつまいも さとう	にんじん たまねぎ にんにく こまつな しょうが ほししいたけ だけのこ はくさい オレンジ	658 25.4	22.7 1.0	オイスターソースは、「かき」という貝からつくられる中国の調味料です。「かき油」ともよばれます。
2火	高菜めし	きびなごの天ぷら きゅうりのおかかあえ 太平燕(えび・いか入り) バナナ	ぎゅうにゅう たまご きびなご かつおぶし ぶたにく いか えび	こめ あぶら ごま てんぷらこ はるさめ	たかな きゅうり きくらげ にんじん たまねぎ はくさい チンゲンツアイ しょうが パナナ	604 26.9	19.6 2.2	郷土料理 “熊本県” 熊本県の「太平燕」を味わいましょう
8月	回鍋肉丼	春雨サラダ キャロットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ハム わかめ かんてん	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごま	にんにく たまねぎ キャベツ あおピーマン あかピーマン きくらげ きゅうり もやし こまつな にんじん オレンジジュース レモン	617 22.9	20.4 1.6	船橋産の旬の食材“にんじん”を 食べて知る日
9火	ご飯	鶏肉の照り焼き じゃがいものきんぴら すまし汁 オレンジ	ぎゅうにゅう とりくに とうふ	こめ あぶら さとう はちみつ じゃがいも こんにやく ごま	ごぼう にんじん あおピーマン こまつな えのきたけ ねぎ オレンジ	604 23.7	21.7 1.5	きんぴらには、食物せんいを多く含む根菜と芋を使います。食物せんいは、便秘や生活習慣病の予防に役立ちます。
10水	シナモントースト	春野菜とウィンナーのポトフ ひじきと青大豆のサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく あおだいず ひじき	しよくパン バター さとう じゃがいも あぶら ごま	にんじん キャベツ さやいんげん たまねぎ きゅうり こまつな	605 25.1	25.0 1.9	旬のじゃがいも、玉ねぎ、にんじん、キャベツは、やわらかく甘みが感じられます。シンプルな味のポトフで味わいましょう。
11木	ご飯	豆腐ハンバーグ 小松菜サラダ レンズ豆のトマトスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう レンズまめ	こめ こむぎこ パンこ サラダあぶら さとう マカロニ	たまねぎ もやし きゅうり こまつな にんじん とうもろこし キャベツ トマト	602 25.5	17.7 1.7	レンズ豆は、小さくて平たい豆です。疲労回復に役立つビタミンBや貧血を防ぐ鉄分が多くふくまれています。
12金	ご飯	さけの香味焼き 肉じゃが のり酢あえ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく のり	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも しらたき	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ぶなしめじ さやいんげん もやし キャベツ こまつな きゅうり レモン	604 29.1	17.9 1.6	のり酢あえには、船橋の海“三番瀬”でとれたのりを入れます。三番瀬ののりは、あまみがあり、香りがよいのが特徴です。
15月	ご飯	ちくわのお茶揚げ ごまきゅうり 鶏肉と野菜のうま煮	ぎゅうにゅう ちくわ とりくに とうふ	こめ てんぷらこ あぶら さとう ごま じゃがいも	きゅうり はくさい にんじん ぶなしめじ ごぼう さやいんげん	656 27.9	20.8 2.3	5月は新茶の茶摘みが行われる季節です。衣に茶葉を混ぜ、ほんのりお茶が香る“ちくわのお茶揚げ”を作ります。
16火	ご飯	手作り春巻き ほうれんそうのナムル 豆腐スープ	ぎゅうにゅう とりくに ひじき とうふ	こめ はるまきのかわ こむぎこ じゃがいも はるさめ さとう あぶら でんぷん ごま	ごぼう にんじん たけのこ もやし ほうれんそう だいこん たまねぎ キャベツ こまつな とうもろこし	621 20.6	19.9 1.3	春巻きは、中国料理の点心のひとつです。点心は、軽食やおやつとして親しまれている料理のことを指します。
17水	チキンカレーライス	キャベツとじゃこのサラダ 河内晩柑	ぎゅうにゅう とりくに チーズ わかめ ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム こまつな キャベツ とうもろこし かわちばんかん	609 25.2	18.3 1.8	船橋支会研修会
18木	ご飯	ぶりのごまだれ焼き おひたし 豆乳入りみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ とうふ わかめ とうにゅう みそ	こめ あぶら ごま さとう じゃがいも	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ こまつな オレンジ	615 29.0	22.6 1.6	豆腐は、大豆から作られる食品です。水にひたした大豆をすりつぶして煮て、布でこして作られます。大豆のやさしい甘さが感じられます。
19金	きなこ揚げパン	豚肉と白いんげん豆のトマト煮 コーンサラダ	ぎゅうにゅう きなこ しろいんげんまめ ぶたにく ベーコン わかめ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ トマト こまつな キャベツ とうもろこし	632 28.0	22.5 1.7	人気料理のきなこ揚げパン。高温の油にパンをさっとくぐらせ、一本ずついいないきなこをまぶして作ります。
22月	ガーリックライス	ししゃものアップルマリネ のりサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ししゃも のり ぶたにく	こめ バター あぶら でんぷん さとう マカロニ じゃがいも	にんにく パセリ りんご たまねぎ にんじん きゅうり こまつな ぶなしめじ キャベツ	611 23.1	21.5 2.3	マリネは、酢やレモンなどを使ったつけ汁に食材をひたす料理です。酸のはたらきで、やわらかく仕上がります。
23火	ご飯	さばのソース煮 干草あえ 新玉ねぎとえのきのみそ汁	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう はるさめ あぶら ごま	キャベツ にんじん もやし とうもろこし えのきたけ たまねぎ こまつな	631 26.0	25.3 2.2	さばの脂にふくまれるDHAやEPAには、頭のはたらきをよくしたり、血液をさらさらにしたりするはたらきがあります。
24水	ミルクロール	小松菜入り米粉シチュー お豆のサラダ	ぎゅうにゅう とりくに いんげんまめ とうにゅう チーズ みそ	ミルクロール あぶら じゃがいも こめこ バター さとう	ぶなしめじ にんじん たまねぎ こまつな えだまめ きゅうり	608 26.2	21.8 1.7	船橋産の小松菜を 食べて知る日
25木	ご飯	のりふりかけ 豆腐のカレー煮 スナップエンドウのサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう のり とうふ とりくに	こめ あぶら ごま じゃがいも さとう でんぷん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ さやいんげん キャベツ こまつな とうもろこし レモン オレンジ	609 25.1	21.2 1.6	旬のスナップエンドウは、豆が熟してもさやがやわらかいので、さやごと食べることができます。実は甘みがあり、サラダや炒めものなどにするのがおすすめです。
26金	かつ丼	ごまみそあえ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ みそ	こめ こむぎこ てんぷらこ パンこ あぶら さとう でんぷん ごま	たまねぎ みつば キャベツ きゅうり もやし こまつな にんじん オレンジ	675 27.0	22.9 1.9	運動会応援こんだて
30火	やきそば	レバーのレモンあえ わかめサラダ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー わかめ	ちゅうがめん あぶら でんぷん じゃがいも さとう ごま	しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな レモン とうもろこし パナナ	600 25.5	23.4 2.1	おはなし給食 「月火水木金土日 銀曜日になにしよう？」 “やきそば”
31水	ご飯	あんかけ卵焼き 切干大根のベーコン煮 厚揚げとキャベツのみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりくに ベーコン なまあげ みそ	こめ あぶら さとう でんぷん	ねぎ きりぼしだいこん にんじん キャベツ たまねぎ ぶなしめじ こまつな オレンジ	614 25.6	22.1 2.2	切り干し大根は、干切りにした大根を干して作る保存食です。日光に当てて干すことで、甘みが増しておいしくなります。

※栄養価は4年生の表示です。献立は、食材の都合により変更する場合があります。ご了承ください。

《今月使用する旬の食べもの》

じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、スナップエンドウ、
煎茶、河内晩柑

