



5月 予定献立表

今月の船橋産の旬の食材

だいこん にんじん トマト 小松菜

令和6年5月 船橋市立八栄小学校

今月のもくひょう 「正しい食べ方をしよう」

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水	ごはん 〇 手作り春巻き	〇 ほうれん草とハムのナムル 豆腐と野菜のスープ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ハム とうふ わかめ	こめ あぶら はるまきのかわ ごまぎこ じゃがいも さとう でんぷん ごま こまあぶら はるさめ	ごぼう にんじん たけのこ もやし ほうれん草 だいこん たまねぎ キャベツ こまつな	619 21.4	20.0 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。
2木	回鍋肉丼	〇 春雨サラダ 〇 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 ごま はるさめ	にんにく たまねぎ キャベツ ビーマン きくらげ もやし こまつな にんじん きゅうり あかピーマン オレンジジュース	616 22.8	20.4 1.6	船橋産の旬の食材を食べて知る日 「にんじん」
7火	ごはん 〇 鮭の香味焼き 〇 肉じゃが 〇 海苔酢和え	〇 春野菜とウィンナーのポトフ 〇 ひじきと青大豆のサラダ 〇 オレンジ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく のり こまあぶら	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 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	海苔酢和えには、船橋の海「三番瀬」でとれた海苔を入れます。三番瀬の海苔は、あまみがあり、箸がよいのが特徴です。
8水	シナモントースト	〇 春野菜とウィンナーのポトフ 〇 ひじきと青大豆のサラダ 〇 オレンジ	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく だいす ひじき	しょくパン パター グラニューとう 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 オレンジ	615 25.3	25.0 1.9	旬のじゃがいも、たまねぎ、にんじん、キャベツは、やわらかく甘みが感じられます。シンプルな味つけのポトフで味わいましょう。
9木	高菜飯	〇 きびなごの天ぷら 〇 きゅうりとわかめの和えもの 〇 太平燕（いか、えび入り） 〇 パナナ	ぎゅうにゅう たまご きびなご わかめ ぶたにく いか えび	こめ あぶら ごま てんぷらこ はるさめ こまあぶら	たかなづけ きゅうり きくらげ にんじん たまねぎ チングンサイ こまつな はくさい しょうが パナナ	604 26.4	20.0 1.9	郷土料理「熊本県」 熊本県の「太平燕」を味わいましょう
10金	ごはん 〇 豆腐ハンバーグ 〇 小松菜サラダ 〇 レンズ豆のトマトスープ	〇 あんかけ卵焼き 〇 切干大根のベーコン煮 〇 厚揚げとキャベツのみそ汁 〇 オレンジ	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 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	605 25.9	17.9 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群や貧血を防ぐ鉄分が多く含まれています。
13月	ごはん 〇 あんかけ卵焼き 〇 切干大根のベーコン煮 〇 厚揚げとキャベツのみそ汁 〇 オレンジ	〇 きびなごの天ぷら 〇 きゅうりとわかめの和えもの 〇 太平燕（いか、えび入り） 〇 パナナ	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく ベーコン なまあげ みそ	こめ あぶら さとう でんぷん オリブ油	ねぎ きりぼしだいこん にんじん ビーマン キャベツ たまねぎ しめじ こまつな オレンジ	611 25.6	20.9 1.9	切干大根は、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。
14火	ごはん 〇 鶏肉の照り焼き 〇 じゃがいものきんぴら 〇 すまし汁 〇 オレンジ	〇 きびなごの天ぷら 〇 きゅうりとわかめの和えもの 〇 太平燕（いか、えび入り） 〇 パナナ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ あぶら さとう はちみつ じゃがいも だいす こんにやく こまあぶら ごま	にんじん れんこん にんじん ビーマン こまつな えのき ねぎ オレンジ	607 23.5	21.7 1.5	きんぴらには、食物繊維を多く含む根菜と手を使います。食物繊維は、便秘や生活習慣病の予防に役立ちます。
15水	チキンカレーライス	〇 キャベツとじゃこのサラダ 〇 河内晩柑	ぎゅうにゅう とりにく 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 さとう こむぎこ パター	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 カワチハンカン	611 25.2	18.6 1.8	船橋支会研修会
16木	ミルクロール	〇 小松菜入り米粉シチュー 〇 お豆のサラダ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ とうにゅう チーズ ささみ	ミルクロール あぶら じゃがいも こめ パター さとう	しめじ にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり こまつな	619 26.2	23.1 1.7	船橋産の旬の食材を食べて知る日 「小松菜」
17金	小麦ごはん 〇 小魚とかつお節のふりかけ 〇 大根と豚肉のうま煮 〇 さつまいもとかぼちゃのおやき	〇 きびなごの天ぷら 〇 きゅうりとわかめの和えもの 〇 太平燕（いか、えび入り） 〇 パナナ	ぎゅうにゅう しらすほし のり かつおぶし ぶたにく なまあげ ていしほうぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら さとう さつまいも パター	だいこん にんじん たまねぎ きくらげ さやいんげん かぼちゃ	629 24.3	19.7 1.6	船橋産の旬の食材を食べて知る日 「大根」
20月	ガーリックライス	〇 ししゃものアップルマリネ 〇 海苔サラダ 〇 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 パター でんぷん あぶら 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 レモン にんじん きゅうり こまつな しめじ キャベツ	610 23.0	21.5 1.9	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。
21火	ごはん 〇 豆腐のみそ炒め 〇 さつまいもと大豆のカリントウ 〇 オレンジ	〇 きびなごの天ぷら 〇 きゅうりとわかめの和えもの 〇 太平燕（いか、えび入り） 〇 パナナ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ だいす	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん さつまいも さとう くらさとう	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 たけのこ はくさい オレンジ	655 24.7	22.1 1.1	食物繊維をとろう さつまいもと大豆には食物繊維が多く含まれます。おなかの調子を整えるほか、生活習慣病の予防にも役立ちます。
22水	きな粉揚げパン	〇 豚肉と白いんげん豆のトマト煮 〇 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	コッパパン 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 27.9	22.5 1.7	船橋産の旬の食材を食べて知る日 「トマト」
23木	ごはん 〇 鱈のごまだれ焼き 〇 おひたし 〇 豆乳入りみそ汁 〇 オレンジ	〇 きびなごの天ぷら 〇 きゅうりとわかめの和えもの 〇 太平燕（いか、えび入り） 〇 パナナ	ぎゅうにゅう ぶり とうふ わかめ とうにゅう みそ あぶらあげ	こめ あぶら ごま さとう じゃがいも	ほうれん草 にんじん もやし たまねぎ こまつな オレンジ	615 29.1	22.6 1.6	豆乳は、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。
24金	かつ丼	〇 ごまみそ和え 〇 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	673 27.4	23.2 1.9	運動会応援献立
28火	ごはん 〇 鱈のソース煮 〇 干草和え 〇 小松菜と新玉ねぎのみそ汁	〇 きびなごの天ぷら 〇 きゅうりとわかめの和えもの 〇 太平燕（いか、えび入り） 〇 パナナ	ぎゅうにゅう さほ とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう はるさめ こまあぶら ごま	キャベツ にんじん もやし えのき とうもろこし たまねぎ こまつな	621 25.9	25.3 1.9	船橋産の旬の食材を食べて知る日 「小松菜」 5月27日は小松菜の日
29水	ごはん 〇 海苔のふりかけ 〇 豆腐のカレー煮 〇 スナップエンドウのサラダ 〇 オレンジ	〇 きびなごの天ぷら 〇 きゅうりとわかめの和えもの 〇 太平燕（いか、えび入り） 〇 パナナ	ぎゅうにゅう のり とうふ とりにく みそ	こめ こまあぶら ごま あぶら 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 スナップエンドウ	609 25.1	21.2 1.6	おはなし給食 「ジャックとまめの木」 「スナップエンドウ」
30木	ソース焼きそば	〇 レバーのレモン和え 〇 わかめサラダ 〇 パナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたしパー わかめ	ちゅうかめん 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	606 26.5	23.6 2.1	鉄分をとろう レバーは鉄分の宝庫。貧血をふせく鉄分は、特に成長期に不足しがちな栄養素です。
31金	ごはん 〇 竹輪の新茶揚げ 〇 ごまきゅうり 〇 豆腐と野菜のうま煮	〇 きびなごの天ぷら 〇 きゅうりとわかめの和えもの 〇 太平燕（いか、えび入り） 〇 パナナ	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく とうふ	こめ てんぷらこ あぶら こまあぶら さとう ごま じゃがいも	きゅうり はくさい にんじん しめじ ごぼう さやいんげん	636 25.8	20.5 1.8	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。

※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

