

2025年5月 きゅうしょくよていにんだてひょう

市川市立市川小学校

日	曜日	こんだて		ち ほね にく	ねつ ちから	からだ ちょうし	
		主食 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート	牛乳	血や骨、肉を つくるもの(赤)	熱や力に なるもの(黄)	体の調子を ととの 整えるもの(緑)	
1	木	ごはん	○		米		エネルギー 552 kcal
		とうふハンバーグ		豆腐 おから 豚	砂糖	玉ねぎ	たんぱく質 23.3 g
		コーンサラダ		ハム	オリーブオイル 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ	脂質 18.0 g
		さつまいものみそしる		味噌 かつお節	さつま芋	大根 長ねぎ えのき茸	食塩相当量 1.9 g
2	金	グリンピースごはん ★	○		米	グリンピース	エネルギー 567 kcal
		とりのてりやき		鶏		生姜	たんぱく質 25.1 g
		わふうサラダ			なたね油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり	脂質 18.6 g
		こまつなのスープ		ベーコン	なたね油	人参 玉ねぎ 小松菜	食塩相当量 1.9 g
		まっちゃプリン(乳使用)		乳	砂糖	抹茶	
7	水	ごはん	○		米		エネルギー 520 kcal
		とりにくのバーベキューソースやき		鶏		生姜 長ねぎ にんにくりんご	たんぱく質 24.4 g
		やさしいソテー			なたね油	キャベツ 人参 コーン 小松菜	脂質 15.7 g
		ABCスープ		ベーコン	米粉マカロニ	人参 玉ねぎ 小松菜	食塩相当量 2.2 g
		ゆでそらまめ ★				空豆	
8	木	ごもくごはん	○	鶏 油揚げ	米 もち米 なたね油 砂糖	しいたけ 筍 人参 ごぼう いんげん	エネルギー 510 kcal
		ちくわのいそべあげ		竹輪 青のり	小麦粉 なたね油		たんぱく質 20.1 g
		ほうれんそうともやしのあえもの			砂糖	キャベツ ほうれん草 もやし 人参	脂質 16.4 g
		とうふとさといものみそしる		豆腐 かつお節 味噌	里芋	人参 長ねぎ えのき茸	食塩相当量 1.9 g
9	金	ごはん	○		米		エネルギー 548 kcal
		マーボー豆腐		豚 豆腐 味噌	なたね油 砂糖 澱粉 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 筍 しいたけ 長ねぎ	たんぱく質 21.0 g
		ナムル			ごま油	小松菜 キャベツ もやし 人参	脂質 17.4 g
		ぶどうゼリー				ぶどうゼリー	食塩相当量 2.3 g
12	月	ごはん	○		米		エネルギー 512 kcal
		くきわかめサラダ		きわかめ	なたね油 砂糖	もやし きゅうり 人参 コーン レモン	たんぱく質 21.9 g
		キムチチゲ		豚 豆腐	ごま油 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ 白菜 白菜キムチ	脂質 15.4 g
		オレンジ				オレンジ	食塩相当量 2.5 g
13	火	ごはん	○		米		エネルギー 539 kcal
		しししゃもからあげ		しししゃも	澱粉 なたね油		たんぱく質 22.0 g
		まめいりわふうサラダ		ミックスビーンズ	なたね油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり	脂質 18.9 g
		とうふとえのきのみそしる		油揚げ 豆腐 かつお節 味噌		人参 大根 えのき茸	食塩相当量 1.7 g
14	水	きなこあげパン	○	きな粉	コッペパン なたね油 砂糖		エネルギー 518 kcal
		フレンチサラダ			なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 レモン	たんぱく質 16.6 g
		ポトフ		ベーコン ウィナー	オリーブオイル じゃが芋	セロリー 玉ねぎ 人参 キャベツ	脂質 21.7 g
		さくらんぼゼリー				さくらんぼゼリー	食塩相当量 2.3 g
15	木	ごはん	○		米		エネルギー 516 kcal
		ツナのさんがやき		ツナ 鶏 味噌	澱粉	長ねぎ 生姜	たんぱく質 26.5 g
		きんぴら		豚	ごま油 こんにゃく 砂糖	人参 ごぼう いんげん	脂質 15.1 g
		わかめとあぶらあげのみそしる		油揚げ わかめ 味噌 かつお節		人参 長ねぎ	食塩相当量 1.7 g
16	金	ごはん	○		米		エネルギー 597 kcal
		ヒレカツ		ロースカツ	小麦粉 パン粉 なたね油		たんぱく質 20.2 g
		カレー		豚	じゃが芋 なたね油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト	脂質 24.8 g
		かいそうサラダ		海藻ミックス	なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	食塩相当量 2.4 g
20	火	キャロットピラフ	○	鶏	米 オリーブオイル	人参ジュース にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム ビーマン	エネルギー 516 kcal
		やきにくサラダ		豚	なたね油 砂糖	生姜 にんにく 人参 きゅうり キャベツ	たんぱく質 22.3 g
		おほしさまマカロニスープ		ベーコン	米粉マカロニ	人参 チンゲン菜 玉ねぎ コーン	脂質 14.4 g
		れいとうパイソ				パイソ	食塩相当量 2.0 g
21	水	ごはん	○		米		エネルギー 526 kcal
		ささみいりみそあえ		鶏 味噌	砂糖	人参 きゅうり もやし コーン	たんぱく質 24.9 g
		すきやきふう		豚 豆腐 かつお節	なたね油 しらす 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ 白菜 いんげん	脂質 13.1 g
		カップヨーグルト		ヨーグルト			食塩相当量 1.7 g

★5月は1年生と3年生とひまわり学級で、野菜のさやむき体験を行います。楽しく学んで、給食のお手伝いをしましょう！

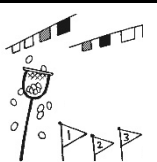
他の学年の皆さんも、給食の時間に旬のおいしい野菜を感じ、味わって食べてくださいね。

日	曜日	こんだて		ち　ほね　にく 血や骨、肉を つくるもの(赤)	ねつ　ちから 熱や力に なるもの(黄)	からだ　ちょうし 体の調子を ととの 整えるもの(緑)			
		主食 おかず(主菜)　おかず(副菜) デザート	牛乳						
22	木	ちゅうかめん	○		中華めん		エネルギー	567　kcal	
		こまつなとぶたにくの あんかけやきそばのぐ		豚	なたね油　砂糖 澱粉　ごま油	にんにく　生姜　玉ねぎ 小松菜　人参　筍	たんぱく質	26.4　g	
		ハムサラダ		ハム	なたね油　砂糖	きゅうり　キャベツ　人参	脂質	16.1　g	
		フルーツポンチ			砂糖	みかん缶　パイン缶　黄桃缶	食塩相当量	2.4　g	
23	金	わかめごはん	○	わかめごはんの素	米		エネルギー	531　kcal	
		アジのみそドレッシング		鰯　味噌	澱粉　なたね油　砂糖	人参　きゅうり　コーン　生姜	たんぱく質	23.5　g	
		ぐだくさんみそしる		油揚げ　豆腐　かつお節 味噌　わかめ	じゃが芋	人参　長ねぎ　小松菜　大根	脂質 食塩相当量	17.1　g 2.3　g	
26	月	ごはん	○		米		エネルギー	516　kcal	
		ぶたにくのアップルソース		豚	砂糖	生姜　りんご	たんぱく質	21.6　g	
		いろどりサラダ			オリーブオイル　砂糖	キャベツ　きゅうり　人参　コーン	脂質	18.5　g	
		チンゲンサイのスープ		鶏　豆腐	ごま油	人参　玉ねぎ　きくらげ 筍　チンゲン菜	食塩相当量	2.4　g	
27	火	あまなっとうパン	○		甘納豆パン		エネルギー	515　kcal	
		とりにくのコロコロサラダ		鶏	澱粉　なたね油 オリーブオイル　砂糖	生姜　キャベツ　きゅうり コーン　赤ピーマン	たんぱく質	20.3　g	
		やさいスープ		ベーコン　ウインナー	オリーブオイル	セロリー　玉ねぎ　人参　キャベツ	脂質	19.7　g	
		いもけんぴバリッシュ		小魚	砂糖　油	さつまいも	食塩相当量	2.4　g	
28	水	ごはん	○		米		エネルギー	558　kcal	
		ビビンバのぐ		豚　大豆　味噌　卵	ごま油　砂糖　なたね油	にんにく　ぜんまい　人参 もやし　小松菜	たんぱく質	23.0　g	
		チンゲンサイのスープ		鶏　豆腐	ごま油	人参　玉ねぎ　きくらげ 筍　チンゲン菜	脂質	17.5　g	
		ももゼリー				ももゼリー	食塩相当量	2.4　g	
29	木	ごはん	○		米		エネルギー	513　kcal	
		あかうおのさいきょうやき		赤魚　味噌	砂糖　澱粉	生姜	たんぱく質	25.8　g	
		こまつなのからしあえ			砂糖	小松菜　キャベツ　もやし　人参	脂質	15.4　g	
		けんちんじる		鶏　油揚げ　豆腐　かつお節	なたね油　里芋　こんにやく	人参　大根　ごぼう　長ねぎ	食塩相当量	1.9　g	
		かたぬきチーズ		チーズ					
30	金	ごはん	○		米		エネルギー	540　kcal	
		すぶた		豚	澱粉　じゃが芋 なたね油　砂糖	生姜　玉ねぎ　人参　筍　ピーマン	たんぱく質	22.3　g	
		もやしのナムル			なたね油　ごま油　砂糖	人参　もやし　小松菜	脂質	16.0　g	
		わかめスープ		豆腐　わかめ		人参　長ねぎ	食塩相当量	1.9　g	

入荷状況や感染症の状況により献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。
栄養価は当日の調整によって多少変わる場合があります。(使用量の変更による塩分の増減等)
調味料は記載されていません。
ハム、ベーコン、ウインナーなど、加工品、マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

※連続5日以上給食を食べない場合、給食停止が可能です。停止の4日前までにご連絡ください。

栄養価の月平均値	
エネルギー	535 kcal
たんぱく質	22.7 g
脂質	17.4 g
食塩相当量	2.1 g



給食だより 5月

5月の食育目標 正しいマナーで食べよう！

正しい食事のマナーで食べている人は、動きが美しく見えます。見た目でなく、健康にもつながります。

食事中に立ち歩く、口の中に食べものが入ったままお話を
するなどのマナーが良くない人は、のどに食べものを詰まら
せることがあります。前を向いてまっすぐ座り、よく噛んで
飲み込めば、のどに詰まらせにくくなります。よく噛んで食
べると食べものが小さくなり、栄養を体に取り入れやすくなり
ます。自分のマナーを見直してみましょう。

こまめに水分を補給しよう

熱中症は、体がまだ暑さに慣れていない5月頃から
発生しています。体の中の水分が不足すると、熱中症
を起こしやすくなるため、水分補給が大切です。
のどがかわく前に、こまめにとることが、水分補給
のポイントです。ふだんは水や麦茶などが適していま
すが、運動量が多い時や大量に汗をかく時は、塩分入
りの飲料やスポーツドリンクがおすすめです。



はしのマナー きらいばしに注意しよう

