

2025年5月 きゅうしょくよていにこんだてひょう

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
		まっちゃんプリン(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 茄 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
		マーボーどうふ		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		茎わかめ	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
		ししゃもからあげ		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		ミックスピーンズ	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
		ひとくちアセロラゼリー				アセロラゼリー	
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 ウィンナー	オリーブオイル ジャガイモ	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
		ツナのさんかやき		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 ピーマン	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
		おほしさままカロニースープ		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
		れいとうパイン				パイン	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
		すきやきふうに		豚 豆腐 かつお節	なたね油 しらたき 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！

ほか がくねん みな きゅうしょく じかん しゃい かん あじ た 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。

うんどうかい
運動会
おうえんこんだて
応援献立

2025年5月 きゅうしょくよていにこんだてひょう

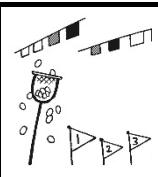
市川市立市川小学校

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)	
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 バイン缶 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
		アジのみぞドレッシング		鯵 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 17.1 g 食塩相当量 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 チンゲン葉	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
		いもけんぴパリッシュ		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 せんまい 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 チンゲン葉	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 澄粉	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 こんにゃく	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おりません。
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。見た目だけでなく、健康にもつながります。

食事中に立ち歩く、口の中に食べ物が入ったままお話をするなどのマナーが良くない人は、のどに食べ物を詰まらせることがあります。前に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物が小さくなり、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るですが、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

刺しばし ねぶりばし なみだばし

食べ物に、はしを突き刺して食べること。

はし先についた食べ物を口でなめて取ること。

はし先から汁やしょうゆなどをボタボタと落とすこと。

寄せばし 迷いばし 探りばし

はしで食器を手元に引き寄せること。

料理を迷い、はしをあちこち動かすこと。

汁わんの底に具が残っていないか、かき回して探すこと。



イラスト: ©少年写真新聞社