

5月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立市川小学校

日	曜日	こんだて		牛乳	ち ほね にく	ねつ ちから	からだ ちようし	
		しゅしょく 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	熱や力に なるもの	体の調子を ととの 整えるもの	
1	月	ごはん		○		米		エネルギー 533 kcal
		とりのからあげ			鶏肉	澱粉 なたね油	生姜 にんにく	たんぱく質 23.7 g
		みそしる			かつお節 味噌	じゃが芋	大根 ねぎ えのき茸	脂質 14.0 g
		わかめとやさいのあえもの			わかめ	砂糖	キャベツ 小松菜 人参 もやし	食塩相当量 2.3 g
2	火	ごはん		○		米		エネルギー 593 kcal
		あかうおのさいきょうやき			赤魚 味噌	澱粉	生姜	たんぱく質 27.2 g
		からしあえ					もやし 人参 キャベツ 小松菜	脂質 13.8 g
		けんちんじる			鶏もも 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 ねぎ	食塩相当量 2.3 g
		ミニたいやき			小豆	小麦粉 砂糖		
8	月	ごはん		○		米		エネルギー 573 kcal
		とうふハンバーグ			豆腐 おから 豚肉	砂糖	玉ねぎ	たんぱく質 24.3 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 19.9 g
		さつまいもみそしる			味噌 かつお節	さつま芋	大根 ねぎ えのき茸	食塩相当量 2.4 g
9	火	ごはん		○		米		エネルギー 659 kcal
		レバーのケチャップあえ			豚レバー	澱粉 じゃが芋 なたね油 砂糖	生姜 人参 ビーマン	たんぱく質 24.9 g
		ちゅうかスープ			鶏もも 豆腐	ごま油	人参 玉ねぎ 白菜 きくらげ	脂質 23.1 g
		おこめりんごタルト			豆乳	米粉 砂糖	りんご	食塩相当量 2.5 g
10	水	ごはん		○		米		エネルギー 519 kcal
		とりにくのパーベキューソースやき			鶏肉	砂糖	生姜 ねぎ にんにく りんご	たんぱく質 24.1 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 14.5 g
		ABCスープ			ベーコン	なたね油 マカロニ	人参 玉ねぎ 小松菜	食塩相当量 1.8 g
		そらまめ				空豆		
11	木	わかめごはん		○	わかめごはんの素	米		エネルギー 621 kcal
		あじのみそドレッシング			鰯 味噌	澱粉 なたね油 なたね油 砂糖	生姜 人参 きゅうり コーン	たんぱく質 24.9 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 ねぎ 小松菜 大根	脂質 22.1 g
		こめこみかんクレープ			豆乳	米粉 砂糖	みかん	食塩相当量 2.5 g
12	金	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 551 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 15.9 g
		ポトフ			ベーコン ウインナー	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 25.2 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	月	ごはん		○		米		エネルギー 517 kcal
		ツナのさんがやき			ツナ 鶏ひき肉 味噌	澱粉	ねぎ 生姜	たんぱく質 26.9 g
		きんぴら			豚肉	ごま油 こんにやく 砂糖	人参 ごぼう 唐辛子 いんげん	脂質 15.3 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 ねぎ	食塩相当量 2.2 g
16	火	ごはん		○		米		エネルギー 567 kcal
		ピビンバ			豚肉 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 23.2 g
		チンゲンサイのスープ			鶏もも 豆腐	ごま油	人参 玉ねぎ きくらげ 筍 チンゲン菜	脂質 18.0 g
		ももゼリー					ももゼリー	食塩相当量 2.7 g
17	水	ごもくごはん		○	油揚げ 鶏もも かつお節	米 砂糖 なたね油	しいたけ 筍 人参 ごぼう いんげん	エネルギー 527 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 22.7 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 ねぎ えのき茸	脂質 16.9 g
		ゆずかあえ					小松菜 キャベツ しめじ ゆず もやし	食塩相当量 3.1 g
18	木	ごはん		○		米		エネルギー 579 kcal
		すきやきふうじ			豚肉 豆腐 かつお節	なたね油 しらたき 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ 白菜	たんぱく質 29.4 g
		ささみいりごまみそあえ			ささみ 味噌	ごま 砂糖	人参 きゅうり もやし コーン	脂質 16.4 g
		ヨーグルト			ヨーグルト			食塩相当量 1.8 g
19	金	あんかけやきそば(めん)		○		揚げ中華麺		エネルギー 611 kcal
		あんかけやきそば(ぐ)			豚肉	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 26.7 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 19.3 g
		フルーツポンチ				サイダー 砂糖	梨缶 黄桃缶 みかん缶 バイン缶	食塩相当量 3.0 g
22	月	ごはん		○		米		エネルギー 522 kcal
		チゲなべ			豚肉 豆腐	ごま油 砂糖 澱粉	にんにく 人参 玉ねぎ 白菜 白菜キムチ	たんぱく質 22.0 g
		くきわかめサラダ			茎わかめ	なたね油 砂糖	レモン もやし きゅうり 人参 コーン	脂質 15.7 g
		オレンジ					オレンジ	食塩相当量 2.5 g



ねんせい
1年生
まめ
そら豆
さやもぎ

5月 きゅうしょくよていこんだてひょう

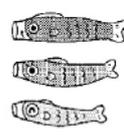
市川市立市川小学校

日	曜日	こんだて		牛乳	ち ほね にく 血や骨、肉を つくるもの	ねつ ちから 熱や力に なるもの	からだ ちょうし 体の調子を ととの 整えるもの		
		しゅしょく おかず(主菜)	おかず(副菜) デザート 牛乳					エネルギー	たんぱく質
23	火	あまなっとうパン		○		甘納豆パン		エネルギー	582 kcal
		とりにくのコロコロサラダ			鶏もも	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 赤パプリカ	たんぱく質	21.7 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	21.6 g
		いもけんぴパリッシュ			小魚	さつまいも 砂糖 油		食塩相当量	2.6 g
24	水	ごはん		○		米		エネルギー	571 kcal
		すぶた			豚肉	澱粉 じゃが芋 なたね油 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ 筍 ピーマン	たんぱく質	22.6 g
		ナムル				なたね油 ごま油 砂糖	人参 もやし 小松菜	脂質	16.2 g
		わかめスープ			豆腐 わかめ		人参 ねぎ	食塩相当量	2.5 g
25	木	グリーンピースごはん		○		米	グリーンピース	エネルギー	513 kcal
		とりのてりやき			鶏肉		生姜	たんぱく質	24.2 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	15.9 g
		こまつなのスープ			ベーコン かつお節	なたね油	人参 玉ねぎ 小松菜	食塩相当量	2.1 g
26	金	ごはん		○		米		エネルギー	616 kcal
		カレー			豚肉	じゃが芋 なたね油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト	たんぱく質	25.9 g
		ヒレカツ			豚ヒレ	小麦粉 パン粉 なたね油		脂質	19.4 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 玉ねぎ	食塩相当量	1.8 g
30	火	キャロットピラフ		○	鶏もも	米 オリーブオイル	人参ジュース にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン	エネルギー	514 kcal
		やきにくサラダ			豚肉	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	21.8 g
		おほしさまスープ			ベーコン	米粉もち	人参 チンゲン菜 玉ねぎ コーン	脂質	15.6 g
		冷凍パイ					パイ	食塩相当量	2.0 g
31	水	みそラーメン(めん)		○		中華めん		エネルギー	525 kcal
		みそラーメン(スープ)			豚肉 味噌	なたね油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ 人参 もやし キャベツ しななく	たんぱく質	24.5 g
		チャーシューナムル			焼き豚	なたね油 ごま油 砂糖	人参 もやし キャベツ 小松菜	脂質	16.2 g
		りんごゼリー					りんごゼリー	食塩相当量	3.1 g

こんだて へんこう ばあい りょうしゅう
献立が変更になる場合もございます。ご了承ください。
ちようみりよう きさい
調味料は記載されておりません。
たまごしろう しろう
マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。
はむ、ベーコン、ウインナー、焼き豚、ちくわなど、加工品も卵不使用のものを使用しています。

栄養価の月平均値	
エネルギー	562 kcal
たんぱく質	24.0 g
脂質	17.8 g
食塩相当量	2.4 g

給食だより 5月



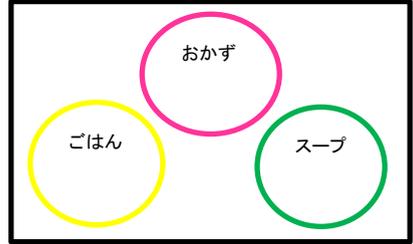
こんげつ しよく もひょう
今月の食育目標
ただ た
正しいマナーで食べよう

5月になり過ごしやすい気温になってきました。
あつという間に暑くなります。体調を崩さないように、
しょくじ えいよう と
食事から栄養をしっかり摂りましょう。

● 朝ごはんを食べよう ●

運動会の練習が始まります。
朝ごはんは、**元気に活動するためのエネルギー**になります。
まったく食べないと、脳の働きが集中できないため、
けがにも繋がります。
元気に活躍するためにも朝ごはんを食べましょう。

● 配膳の合言葉 ●



ひだり
左ごはん
みぎ
右スープ

しょくき ただ おき、マナーよく
食べましょう。

● 姿勢をチェック ●

- 背中がまっすぐ伸びているかな？
- お碗を手に持って食べているかな？
- 足の裏は床についているかな？ 足を組まないようにしましょう！
- ひじをついて食べていないかな？
- 後ろや横を向かず、前を向いて食べているかな？



「のどが渇いた」と感じる前に
こまめに水分補給をしましょう。

うんどう とき あせ
運動している時は、汗をかくので
適度な塩分も必要です。
※摂りすぎは注意！！