

2024年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		ち ほね にく	ねつ ちから	からだ ちようし		
		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	水	ごはん	○		米		エネルギー	557 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	23.9 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	18.5 g
		さつまいものみそしる		味噌 かつお節	さつまい	大根 長ねぎ えのき茸	食塩相当量	2.2 g
2	木	ごはん	○		米		エネルギー	612 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	26.3 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	17.2 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	2.4 g
		そらまめ				空豆		
かしわもち	小豆	上新粉 白玉粉 砂糖						
7	火	ごはん	○		米		エネルギー	629 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	人参 ビーマン 生姜 にんにく	たんぱく質	24.5 g
		ちゅうかスープ		鶏 豆腐	ごま油	人参 玉ねぎ 白菜 きくらげ	脂質	18.4 g
		おこめりんごタルト		豆乳	米粉 砂糖	りんご	食塩相当量	2.2 g
8	水	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		鰹 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	24.9 g
		ぐたくさんみそしる		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	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	2.7 g
9	木	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	526 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	16.4 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	23.0 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
10	金	グリンピースごはん	○		米	グリンピース	エネルギー	503 kcal
		とりのてりやき		鶏		生姜	たんぱく質	24.1 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	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	1.8 g
13	月	ごはん	○		米		エネルギー	535 kcal
		すぶた		豚	澱粉 じゃが芋 なたね油 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ 筍 ビーマン	たんぱく質	22.3 g
		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
14	火	かたやしそばのめん	○		長崎チャーメン		エネルギー	510 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	22.6 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	22.3 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	1.9 g
15	水	ごはん	○		米		エネルギー	514 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	26.7 g
		きんぴら		豚	ごま油 こんにやく 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	1.9 g
16	木	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
		ヨーグルト		ヨーグルト			食塩相当量	1.7 g
17	金	ごはん	○		米		エネルギー	593 kcal
		ヒレカツ		豚	なたね油 小麦 パン粉		たんぱく質	20.0 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	2.1 g
21	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	520 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	15.0 g
		れいとうパン				パン	食塩相当量	2.0 g

ねんせい
1年生・ひまわり学級
まめ
そら豆さやもぎ

がついつか
5月5日は
こどもの日

ねんせい
3年生・ひまわり学級
グリンピース
さやもぎ

うんどうかい
運動会
おうえんこんだて
応援献立

※運動会前日の夜や当日の朝は、揚げ物や生もの(生卵や刺身など)は避け、消化にいいものを食べましょう!

2024年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

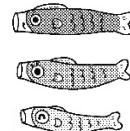
日	曜日	こんだて		ち ほね にく 血や骨、肉を つくるもの(赤)	ねつ ちから 熱や力に なるもの(黄)	からだ ちようし 体の調子を ととの 整えるもの(緑)		
		主食 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート	牛乳				エネルギー	たんぱく質
22	水	あまなっとうパン	○		甘納豆パン		エネルギー	582 kcal
		とりにくのココロサラダ		鶏	澱粉 なたね油 オリーブオイル 砂糖	生姜 キャベツ きゅうり コーン 赤パプリカ	たんぱく質	21.7 g
		やさいスープ		ベーコン ウインナー	オリーブオイル	セロリー 玉ねぎ 人参 キャベツ	脂質	21.6 g
		いもけんぴパリッシュ		小魚	さつまいも 砂糖 油		食塩相当量	2.6 g
23	木	ごはん	○		米		エネルギー	516 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	22.0 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 キムチ	脂質	15.5 g
		オレンジ				オレンジ	食塩相当量	2.5 g
24	金	ごはん	○		米		エネルギー	521 kcal
		ししゃもからあげ		ししゃも	澱粉 なたね油		たんぱく質	22.2 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	1.9 g
27	月	ラーメン	○		ラーメン		エネルギー	500 kcal
		みそラーメンのぐ		豚 味噌	なたね油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 もやし キャベツ しなちく	たんぱく質	23.1 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	16.0 g
		りんごゼリー				りんごゼリー	食塩相当量	2.8 g
28	火	ごはん	○		米		エネルギー	532 kcal
		あかうおのさいきょうやき		赤魚 味噌	砂糖	生姜	たんぱく質	28.2 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	16.6 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	2.0 g
29	水	ごもくごはん	○	鶏 油揚げ	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	524 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	21.7 g
		ゆずかあえ				小松菜 キャベツ もやし ゆず	脂質	16.8 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	2.3 g
30	木	ごはん	○		米		エネルギー	557 kcal
		ピビンパのぐ(たまごいり)		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	23.2 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	2.6 g
31	金	せきはん	○	ささげ	米 もち米		エネルギー	522 kcal
		とりのからあげ		鶏	澱粉 なたね油		たんぱく質	24.0 g
		こうはくなます			砂糖	大根 人参 ゆず	脂質	15.4 g
		なるとすましじる		豆腐 なると かつお節		長ねぎ 大根 しめじ	食塩相当量	1.8 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。

調味料は記載されておりません。
マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。
ハム、ベーコン、ウインナー、ちくわ、なるとなど、加工品は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	545 kcal
たんぱく質	23.3 g
脂質	18.0 g
食塩相当量	2.2 g

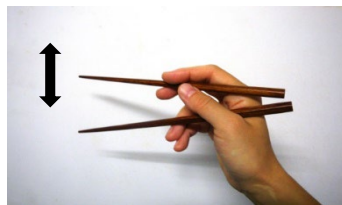


給食だより 5月

5月の食育目標 マナーよく食べよう!

おはしを上手に使えていますか?
人差し指と中指で上のおはしを動かします。
下のおはしは動かさず、上のおはしを上下に動かしてものをつかみます。

たくさん練習してみましよう!



運動会練習が始まります。こまめに水分をとみましょう。
栄養をしっかり摂り、元気に過ごしましょう。

カルシウムが多く含まれている食品



カルシウムは、牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、わかさぎなどの小魚、大豆、豆腐などの大豆製品、こまつななどの一部の緑黄色野菜に多く含まれています。体への吸収率が低いので、いろいろな食品から積極的にとることが大切です。

資料・イラスト: ©少年写真新聞社

6/1は
かいこう きねんび
開校記念日