





















日	曜日	こんだて	主な食品							
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品			
1	木	ごはん					米		エネルギー 625 kcal	
		ポークストロガノフ 	豚	生クリーム		にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉	なたね油 バター	たんばく質 22.5 g	
		ひじきツナサラダ	ツナ	ひじき	人参	レモン キャベツ きゅうり 枝豆 玉ねぎ	砂糖	オリーブオイル	脂質 17.4 g	
		はちみつレモンゼリー				レモン	ゼリーの素 はちみつ		食塩相当量 2.0 g	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
2	金	ごはん					米		エネルギー 647 kcal	
		あぶたま煮 	豚 油揚げ 卵 高野豆腐		人参 小松菜 みつば	玉ねぎ	砂糖		たんばく質 27.3 g	
		五目きんぴら 	ベーコン さつま揚げ		人参	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま油	脂質 17.4 g	
		かしわ 柏もち 					かしわもち		食塩相当量 1.9 g	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
端午の節句献立										
5	月	こ っ こ の ひ								
6	火	ふ り 替 休 日								
7	水	きなこ揚げパン	きな粉				コッペパン 砂糖	なたね油	エネルギー 552 kcal	
		ワントンスープ 	豚		人参 小松菜	生姜 長ねぎ もやし しななく	わんだんの皮 澱粉 砂糖	ごま油	たんばく質 19.8 g	
		コーンサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	砂糖	なたね油	脂質 22.6 g	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					食塩相当量 2.2 g	
8	木	ハムピラフ 	ハム		人参	玉ねぎ マッシュルーム	米	なたね油 バター	エネルギー 613 kcal	
		とり 鶏のマーマレード焼き	鶏			マーマレード			たんばく質 26.6 g	
		クラムチャウダー 	あさり ベーコン 豆乳 大豆	牛乳 生クリーム	人参 バセリ	キャベツ 玉ねぎ しめじ	じゃが芋 米粉	なたね油 バター	脂質 24.4 g	
		アスパラガスサラダ			アスパラガス	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	砂糖	なたね油	食塩相当量 2.8 g	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
9	金	ごはん					米		エネルギー 656 kcal	
		かつおのピリットジャン	鰹			生姜 にんにく 長ねぎ	澱粉 小麦粉 砂糖	なたね油	たんばく質 31.1 g	
		あつあつ 厚揚げのカレー煮込み 	生揚げ 豚		人参 いんげん	キャベツ 玉ねぎ しいたけ	澱粉	なたね油	脂質 20.1 g	
		ミニトマト			ミニトマト				食塩相当量 2.0 g	
		あまなつ 甘夏みかん 				甘夏みかん				
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
12	月	ごはん					米		エネルギー 580 kcal	
		ハヤシライス 	豚	生クリーム	トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉	なたね油 バター	たんばく質 23.4 g	
		キャロットサラダ 	ハム		人参 小松菜	キャベツ コーン	砂糖		脂質 16.6 g	
		ヨーグルト 		ヨーグルト					食塩相当量 1.9 g	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
13	火	ごはん					米		エネルギー 567 kcal	
		さばの煮付け	鯖			生姜	砂糖		たんばく質 27.8 g	
		ひじきの炒め煮 	大豆 油揚げ	ひじき		竹の子 れんこん	こんにゃく 砂糖	なたね油	脂質 19.9 g	
		なめこ味噌汁 	豆腐 油揚げ	わかめ	ほうれんそう	玉ねぎ なめこ 長ねぎ	じゃが芋		食塩相当量 2.2 g	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
14	水	あおな 青菜のあんかけ焼きそば 	ちゅうかめん 中華麺				中華めん		エネルギー 553 kcal	
		あおな 青菜のあんかけ 	豚		小松菜 人参	玉ねぎ 白菜 竹の子 生姜 にんにく	中華めん 砂糖 澱粉	なたね油 ごま油	たんばく質 25.6 g	
		パリパリシシャモ		ししゃも			春巻きの皮	なたね油	脂質 18.4 g	
		れいどう 冷凍みかん				みかん			食塩相当量 2.1 g	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
15	木	ごはん					米		エネルギー 632 kcal	
		チーズ納豆 	納豆	チーズ 青のり		長ねぎ			たんばく質 30.2 g	
		しん 新じゃがのそぼろ煮 	豚		人参 いんげん	生姜 しいたけ	じゃが芋 こんにゃく 砂糖	なたね油	脂質 17.9 g	
		ゆでそら豆 				空豆			食塩相当量 1.8 g	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						
16	金	ふかがわ 深川めし	あさり 鶏 油揚げ	のり		長ねぎ	米 砂糖	なたね油	エネルギー 530 kcal	
		かぼちゃ天			南瓜		小麦粉	なたね油	たんばく質 20.2 g	
		おかかあえ	かつお節		小松菜	もやし			脂質 16.4 g	
		すまし汁 	なると はんぺん 豆腐		人参 みつば	しめじ 大根 しいたけ 長ねぎ			食塩相当量 1.9 g	
		かわちばんかん				かわちばんかん				
		河内晩柑								
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。



は、ぶたをしようしています。



こんげつ もくひょう  
今月の目標  
「マナーを考えて食事をしよう」

「目に青葉、山ほととぎす、初がつお」

江戸時代の俳人、山口素堂の有名な俳句です。目や耳、下で感じる初夏の喜びが感じられます。

さわやかな新緑の季節ならではの美しさやすばらしさを感じて豊かに過ごしましょう。

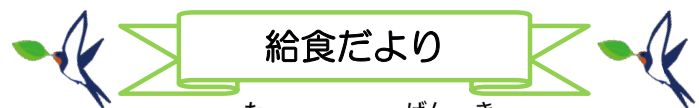
15日には、1年生が旬のそら豆をむいて給食のお手伝いをしてくれます！



日	曜日	こんだて	主な食品								
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
			赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品				
19	月	しゅしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳									
		焼肉丼 <small>ごはん</small>						米		エネルギー	557 kcal
		焼肉丼の具 <small>や にくだん</small>	豚 大豆		人参 にら	玉ねぎ なし にんにく 生姜 白菜 もやし		なたね油	たんぱく質	25.0 g	
		ポテトサラダ		チーズ	人参	きゅうり 玉ねぎ	じゃが芋	マヨネーズ	脂質	18.1 g	
20	火	わかめと生揚げの味噌汁	生揚げ	わかめ		玉ねぎ えのき茸			食塩相当量	2.4 g	
		牛乳		牛乳							
		ごはん						米		エネルギー	655 kcal
		家常豆腐 <small>かじょうどうふ</small>	豚 生揚げ		人参 にら	にんにく 生姜 玉ねぎ しいたけ 竹の子	砂糖 澱粉	なたね油 ごま油	たんぱく質	29.0 g	
21	水	ごま酢和え <small>ずあん</small>		わかめ		もやし	砂糖	ごま油 ごま	脂質	22.6 g	
		ぶどうゼリー		アガー		ぶどうジュース	砂糖		食塩相当量	1.9 g	
		牛乳		牛乳							
		セサミトースト					食パン 砂糖	バター ごま	エネルギー	591 kcal	
22	木	チリ・コン・カン <small>すあ</small>	白いんげん豆 豚 ベーコン		人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	なたね油	たんぱく質	22.1 g	
		ジャコサラダ		寒天 ちりめんじゃこ		キャベツ きゅうり コーン	砂糖	なたね油	脂質	23.2 g	
		牛乳		牛乳					食塩相当量	2.7 g	
		ごはん					米		エネルギー	596 kcal	
23	金	にしんの塩こうじ焼き <small>しお</small>	鯿						たんぱく質	25.5 g	
		切干大根の炒め煮 <small>きりほいたいこん いた に</small>	ベーコン 油揚げ		人参	切干大根	砂糖	なたね油	脂質	20.3 g	
		じゃがいもとわかめの味噌汁 <small>みそしる</small>		わかめ		玉ねぎ	じゃが芋		食塩相当量	2.7 g	
		アンデスメロン				メロン					
26	月	牛乳		牛乳							
		カツカレー <small>ごはん</small>					米		エネルギー	712 kcal	
		カレー <small>か</small>	豚	チーズ ヨーグルト	人参	玉ねぎ にんにく 生姜 なし	小麦粉 じゃが芋 砂糖	バター なたね油	たんぱく質	23.9 g	
		ヒレかつ <small>ひ</small>	豚				小麦粉 パン粉	なたね油	脂質	19.7 g	
27	火	赤組白組がんばれポンチ <small>あかくみしろぐみ</small>	杏に豆腐			パイン缶 黄桃缶	いちごゼリー		食塩相当量	1.4 g	
		牛乳		牛乳							
		うん 運 どう 動	かい 会 ふり 振	かえ 替	きゅう 休	じつ 日					
		昆布ごはん <small>こんぶ</small>	油揚げ	昆布	人参	ごぼう 竹の子	米 もち米 こんにゃく 砂糖		エネルギー	574 kcal	
28	水	たらびりからみそ焼き <small>や</small>	鶏						たんぱく質	28.0 g	
		鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 <small>とりにく あ</small>	鶏 うすら卵		人参 ビーマン	生姜 にんにく	澱粉 じゃが芋 砂糖	なたね油	脂質	17.6 g	
		牛乳		牛乳					食塩相当量	2.8 g	
		スパゲッティ					スパゲッティ	オリーブオイル	エネルギー	679 kcal	
29	木	ミートソース <small>みーとさーす</small>	豚	チーズ	人参 パセリ トマト	玉ねぎ 生姜 にんにく セロリー マッシュルーム		なたね油	たんぱく質	24.4 g	
		コールドスロー				キャベツ きゅうり	砂糖	なたね油	脂質	27.5 g	
		おから抹茶ケーキ <small>まっちゃ</small>	おから 豆乳 小豆				小麦粉 米粉 砂糖	なたね油	食塩相当量	2.0 g	
		牛乳		牛乳							
30	金	ごはん					米		エネルギー	579 kcal	
		カレーふりかけ		ちりめんじゃこ		玉ねぎ にんにく		なたね油	たんぱく質	26.4 g	
		麻婆春雨 <small>まーぼーはるさめ</small>	豚 生揚げ		人参 にら	にんにく 生姜 玉ねぎ 長ねぎ ししいたけ	春雨 砂糖 澱粉	なたね油 ごま油	脂質	21.2 g	
		パンパシ	鶏 くらげ	わかめ		きゅうり もやし	砂糖	なたね油 ごま油 ごま	食塩相当量	1.9 g	
31	土	牛乳		牛乳							
		ごはん					米		エネルギー	557 kcal	
		いわしの蒲焼き <small>かばや</small>	鰯			生姜	澱粉 砂糖	なたね油	たんぱく質	23.9 g	
		豆腐団子スープ <small>とうふだんご</small>	鶏 豆腐		人参 小松菜	生姜 長ねぎ もやし 白菜 玉ねぎ ししいたけ	澱粉		脂質	17.3 g	
1	日	磯和え <small>いそあ</small>		しらす のり	小松菜	キャベツ			食塩相当量	1.8 g	
		牛乳		牛乳							

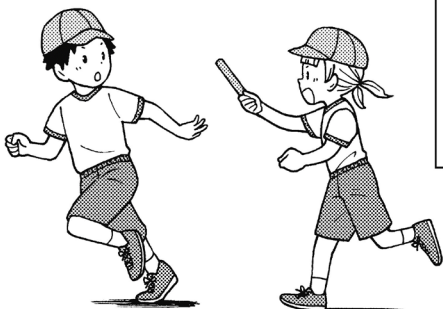
◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

は、ぶたをしようしています。



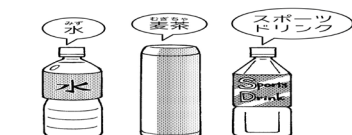
## しっかり食べて元気にスポーツ！

わたしたちは、食べ物を食べることで、活動するためのエネルギーや栄養素を補給しています。そのため、運動会や部活動の試合などで、練習のとおり元気な体を動かせるようにするには、1日3食を規則正しく食べることが大切です。本番で練習の成果を十分に発揮するために、しっかりと食べましょう。



## 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。

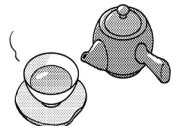


栄養士の月平均値

エネルギー	603 kcal
たんぱく質	25.4 g
脂質	19.9 g
食塩相当量	2.1 g

## クイズ 緑茶と同じ原料でつくられた茶は？

- ①麦茶
- ②紅茶
- ③そば茶



市川市立幸小学校  
〒125-8592 市川市幸1-1-1  
TEL 0476-49-1111  
FAX 0476-49-1112