

5月 きゅうしょくよていこんだてひょう						市川市立南行徳小学校					
日	曜日	こんだて 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 整えるもの						
1	木	ごはん しろみさかなのからあげ からしあえ わかたけしる かしわもち 牛乳	たら	米 なたね油 片栗粉 なたね油	にんにく 生姜 ほうれんそう もやし 人参 たけのこ	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.6 g					
		こどもの日献立	豆腐 わかめ かつお節	柏もち							
2	金	ごはん ハヤシライス マカロニサラダ おふのラスク 牛乳	豚 生クリーム ツナ	米 小麦粉 バター なたね油 砂糖 マカロニ なたね油 砂糖 エッグケアマヨネーズ 焼きふ、バター 砂糖	エリンギ しめじ 玉ねぎ パセリ キャベツ 人参 きゅうり	エネルギー 665 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.1 g	歩き満足				
			牛乳								
7	水	ピザトースト ツナときりぼしだいこんのサラダ ABCスープ いちごのムース 牛乳	ベーコン チーズ ツナ 焼きのり ベーコン	食パン オリブオイル なたね油 砂糖 ごま油 マカロニ	玉ねぎ ビーマン にんにく マッシュルーム トマト 人参 小松菜 切干大根 人参 玉ねぎ キャベツ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 3.1 g	歩き満足予備日				
			牛乳								
8	木	わかめごはん さげフライ にくじゃが セミノール 牛乳	わかめごはんの素 鮭 豚 さばぶし	米 大麦 ごま なたね油 なたね油 なたね油 しらたき じゃが芋 砂糖	人参 玉ねぎ 長ねぎ 絹さや セミノール	エネルギー 575 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.7 g					
			牛乳								
9	金	ごはん ヤンニョムチキン はるさめサラダ ちゅうかうふうコーンスープ 牛乳	鶏 鶏 鶏 卵 牛乳	米 なたね油 片栗粉 なたね油 砂糖 ごま 春雨 砂糖 なたね油 ごま油 蔵粉 ごま油	にんにく 生姜 きゅうり 人参 コーン 人参 玉ねぎ もやし 小松菜 きくらげ	エネルギー 616 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 1.7 g					
			牛乳								
12	月	ごはん ひじきいりたまごやき せんべいじる ゆでそらめ 牛乳	卵 豚 ひじき ぶつかり だしはふし 鶏 油揚げ 昆布 さばぶし	米 なたね油 なたね油 砂糖 南部せんべい	玉ねぎ にんにく 人参 ごぼう 白菜 大根 人参 長ねぎ 小松菜 そらめ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.3 g					
		1年生とせせうぎ学級で、 ぞう豆のさやむきをします♪	牛乳								
13	火	マーボーラーメン ネギだれサラダ ココアむしパン 牛乳	豚 豆腐 味噌 海藻ミックス	ちゃんぽんめん なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 なたね油 ごま ごま油 砂糖 蒸しパンミックス 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ くら きゅうり 人参 もやし にんにく 長ねぎ	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 3.0 g					
			牛乳								
14	水	ボンゴレガーリックライス とりのてりやき ウインナーポテトスープ メロン 牛乳	ベーコン ちりめん あさり 鶏 ウインナー	米 なたね油 片栗粉 なたね油 オリブオイル なたね油 砂糖 カットスパゲッティ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ パセリ 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ メロン	エネルギー 528 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.6 g					
			牛乳								
15	木	キムチごはん とりこんのちゅうかうあげ トックススープ 牛乳	豚 鶏 鶏 卵 昆布 牛乳	米 なたね油 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 なたね油 砂糖 ごま油 トック ごま油	生姜 白菜キムチ 人参 長ねぎ 生姜 きくらげ 白菜 人参 小松菜 えのき茸	エネルギー 589 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.2 g					
		トックは韓国のおもちです。 日本のものとは違い、平たい形をしています	牛乳								
16	金	コーンライス さかなのサルサソース フレンチきゅうり コンソメジュリアン 牛乳	たら 大豆 ベーコン	米 片栗粉 なたね油 オリブオイル なたね油 砂糖 カットスパゲッティ	コーン にんにく 玉ねぎ トマト きゅうり 玉ねぎ 玉ねぎ 人参 セロリー キャベツ パセリ	エネルギー 467 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.0 g					
			牛乳								
19	月	ごはん ハンバーグ はくさいのしおこんぶマヨネーズあえ わかめスープ 牛乳	豚 大豆 昆布 かつお節 鶏 わかめ 牛乳	米 なたね油 パン粉 砂糖 エッグケアマヨネーズ ごま油 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 白菜 長ねぎ しめじ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 1.9 g					
			牛乳								
20	火	しょうゆラーメン コーンとささみのサラダ ガルパンソのパイ 牛乳	豚 なんと 鶏 ひよこ豆 チーズ	ラーメン 砂糖 ごま油 なたね油 砂糖 パイかわ 砂糖 バター 粉糖	しなちく 生姜 にんにく 長ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 655 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.9 g					
			牛乳								
21	水	むぎごはん ぶたどん うめサラダ だいがくいも 牛乳	豚 さばぶし ツナ のり 牛乳	米 大麦 なたね油 なたね油 しらたき 砂糖 ごま油 はちみつ さつま芋 なたね油 砂糖 ごま	玉ねぎ 長ねぎ 人参 もやし キャベツ ほうれんそう 梅	エネルギー 622 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.3 g					

日	曜日	こんだて 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 整えるもの						
22	木	ごはん さばのみそやき わかめサラダ さわにわん 牛乳	鯖 味噌 わかめ ツナ 豚 昆布 かつお節 牛乳	米 なたね油 砂糖 ごま 砂糖 ごま油	生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 しいたけ 長ねぎ	エネルギー 533 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.3 g					
					さわにわんは、具材をすべてせん切りします 野菜のうまみがたっぷり感じられます						
23	金	むぎごはん チキンカツカレー ひじきのマリネ れいとうみかん ジョア	鶏 チーズ ひじき ジョア	米 大麦 なたね油 小麦粉 パン粉 なたね油 じゃが芋 バター 砂糖 なたね油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー 人参 きゅうり みかん	エネルギー 658 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.9 g	運動会応援献立 (うんどうかい おうえんこんだて)				
				運動会にちなんで「勝つ」カレーです！ 元氣にがんばりましょう♪							
27	火	むぎごはん ごもくどうふ きゅうりとささみのちゅうかうあえ ぶどうセリー 牛乳	豚 豆腐 鶏	米 大麦 なたね油 なたね油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ くら きゅうり コーン 玉ねぎ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.8 g	運動会予備日				
			牛乳								
28	水	ごはん さけのみそマヨネーズやき キャベツのうめかつおあえ しんじゃがいものそばろに 牛乳	鯖 味噌 かつお節 鶏 さばぶし 牛乳	米 なたね油 エッグケアマヨネーズ 砂糖 新じゃが芋 砂糖 片栗粉	えのき茸 キャベツ もやし 梅 人参 しいたけ たけのこ 玉ねぎ グリンピース	エネルギー 555 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.8 g					
				旬の新じゃがいもを使いました 旬とは、「その季節にいちばんおいしい」ということです							
29	木	むぎごはん マーボーどうふ じゃことだいこんサラダ チーズ 牛乳	豆腐 大豆 豚 味噌 ちりめん 焼きのり チーズ 牛乳	米 大麦 なたね油 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 なたね油 ごま ごま油 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ くら 大根 きゅうり 人参	エネルギー 660 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 3.1 g					
30	金	コッペパン チョコクリーム たらのハーブフライ かぶのポトフ 牛乳	牛乳 たら チーズ 豚 牛乳	コッペパン チョコレート 砂糖 コーンスターチ 小麦粉 パン粉 なたね油 じゃが芋	にんにく 人参 玉ねぎ かぶの葉 かぶ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.2 g					

- ・食材等の都合により、献立の変更をすることがあります。
- ・給食当番はマスクの着用をしてください。
(ランドセルのポケットなどに1〜2枚入れておくと、忘れたとき等に対応が出来ます。)
- ・給食の写真や食材の産地を学校HPに掲載しています。ぜひご覧ください。
- ・23日(金)のジョアは牛乳の代わりの飲み物です。牛乳なしで申し込みをされている方は、ジョアは付きません。

栄養価の月平均値		
エネルギー	581 kcal	
たんぱく質	23.4 g	
脂質	20.4 g	
食塩相当量	2.0 g	

～こどもの日～
5月5日は「こどもの日」です。
こいのぼりや五月人形をかざり、力強く元気なこどもの成長
を願います。
また、悪いことがおこらないように、行事食としてちまき・
かしわもちなどを食べる文化があります。

