令和４年度　5月　予定献立表

市川市立信篤小学校



日	曜日	こんだて	牛乳	赤色の食品・（血や肉になる）	黄色の食品・（熱や力のもとになる）	緑色の食品・（体の調子を整える）	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
2	月	鮭ちらしずし	○	鮭、油揚げ、たまご	米、砂糖	にんじん、しいたけ、きぬさや	603 kcal	
		くきわかめのサラダ		ちりめんじゃこ、ツナ、くきわかめ	ごま、砂糖、油	パプリカ、きゃべつ、きゅうり、コーン、玉ねぎ	22.6 g	
		沢煮椀		豚肉、さば節	こんにゃく、澱粉	ごぼう、たけのこ、大根、しいたけ、にんじん、きぬさや	15.6 g	
		ゼリー			ゼリー		2.5 g	
6	金	桜えびとしらすのまぜごはん	○	しらす、桜えび	米		592 kcal	
		ちくわのいそべ揚げ		ちくわ、青のり	小麦粉、油		23.9 g	
		ごまだれサラダ		とり肉、わかめ、みそ	ごま、砂糖、油	にんじん、きゃべつ、きゅうり、コーン	15.2 g	
		のっぺい汁		豚肉、油揚げ、さば節	油、こんにゃく、里いも、澱粉	大根、にんじん、ごぼう、ねぎ、小松菜	2.4 g	
		グレープフルーツ				グレープフルーツ		
9	月	ごはん	○		米		622 kcal	
		鰯のかば焼き		鰯	澱粉 、油 、砂糖	しょうが	24.4 g	
		おかかあえ		おかか	砂糖	小松菜、もやし、にんじん、コーン	17.0 g	
		八宝みそ汁		豆腐、油揚げ、みそ、さば節	じゃがいも	にんじん、大根、小松菜、ごぼう、ねぎ	2.0 g	
10	火	コッペパン	○		パン		642 kcal	
		いちごジャム				ジャム	26.0 g	
		ツナサラダ		ツナ	オリーブオイル、砂糖	きゅうり、きゃべつ、コーン、玉ねぎ	21.7 g	
		豚肉と大豆のクリーム煮		ベーコン、豚肉、大豆、牛乳、あさり、豆乳、チーズ	油 、じゃがいも、米粉、バター	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、グリンピース	2.1 g	
11	水	ごはん	○		米		674 kcal	
		鯖のオレンジ煮		鯖	砂糖	オレンジジュース、しょうが、ねぎ	29.8 g	
		からしあえ		かにかま、おかか	砂糖	小松菜、もやし、にんじん、コーン	19.6 g	
		さつま汁		豚肉、豆腐、油揚げ、みそ、さば節	油 、さつまいも	にんじん、ごぼう、ねぎ、大根	2.1 g	
12	木	かにチャーハン	○	かにかま	米、ごま油	しょうが、ねぎ、たけのこ、コーン	640 kcal	
		アスパラのベーコン巻き		ベーコン		アスパラガス	22.1 g	
		木くらげのスープ		豚肉、豆腐	じゃがいも、春雨、油	にんじん、しいたけ、しめじ、きくらげ、白菜、もやし、ねぎ	20.2 g	
		ヨーグルト		ヨーグルト			1.9 g	
13	金	ごはん	○		米		616 kcal	
		いかのかりん揚げ		いか	澱粉 、油 、砂糖、はちみつ	しょうが	26.3 g	
		千草あえ		たまご	春雨、ごま、砂糖、油	小松菜、もやし、にんじん、きゅうり	16.3 g	
		呉汁		とり肉、生揚げ、さば節、みそ、大豆	こんにゃく	ごぼう、にんじん、大根、ねぎ	2.0 g	
16	月	チキンライス	○	とり肉	米、オリーブオイル	玉ねぎ、ピーマン	603 kcal	
		じゃんじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	ごま、オリーブオイル 、砂糖	きゃべつ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、コーン	22.1 g	おはなし給食
		野菜スープ		ベーコン、豚肉	オリーブオイル、じゃがいも	にんじん、セロリ、玉ねぎ、白菜、小松菜	15.6 g	
		フローズンゼリー			ゼリー		2.1 g	
17	火	ごはん	○		米		668 kcal	
		納豆		納豆			26.8 g	
		ししゃもの磯焼き		ししゃも、青のり	油		22.8 g	
		ごま酢あえ		わかめ	ごま、砂糖、ごま油	コーン、きゃべつ、小松菜、にんじん	1.3 g	
		じゃがいものそぼろ煮		豚肉、生揚げ、さば節	じゃがいも、油 、こんにゃく、砂糖	にんじん、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ		
18	水	カレーうどん	○	豚肉、さば節	油 、うどん	玉ねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、小松菜	605 kcal	
		小松菜のあえもの		ツナ	ごま	小松菜、もやし、にんじん	21.6 g	
		バナナとプルーンのケーキ		牛乳 、たまご	小麦粉、砂糖、バター	バナナ、プルーン	21.5 g	
							2.1 g	
19	木	ごはん	○		米		623 kcal	
		韓国風味つけのり		のり			22.9 g	
		ナムル			油 、ごま、砂糖、ごま油	にんじん、きゃべつ、もやし、小松菜、にんにく	18.1 g	
		家常豆腐		豚肉、生揚げ	油 、砂糖、澱粉、ごま油	にんじん、玉ねぎ、しいたけ、たけのこ、きゃべつ、ピーマン	1.6 g	
		ゼリー			ゼリー			
20	金	ごはん	○		米		606 kcal	
		鮭のスタミナ焼き		鮭		しょうが、にんにく、玉ねぎ、りんご	27.1 g	
		ごぼうサラダ		ツナ	ごま、砂糖、マヨネーズ	ごぼう、にんじん、きゅうり、きゃべつ、コーン	16.9 g	
		じゃがいものみそ汁		油揚げ、わかめ、さば節、みそ	じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、いんげん	2.0 g	

日	曜日	こんだて	牛乳	赤色の食品・（血や肉になる）	黄色の食品・（熱や力のもとになる）	緑色の食品・（体の調子を整える）	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
23	月	ごぼうピラフ	○	豚肉	米、オリーブオイル	ごぼう、エリンギ、にんじん	656 kcal	
		フレンチサラダ		ハム	オリーブオイル、砂糖	きゅうり、きゃべつ、パプリカ、コーン、玉ねぎ	21.4 g	
		ポークビーンズ		豚肉、いんげん豆、クリーム	じゃがいも、砂糖、オリーブオイル	にんにく、にんじん、玉ねぎ、トマト、いんげん	14.1 g	
		いちごゼリー			砂糖、ゼリーの素	いちご	2.0 g	
24	火	ごはん	○		米		615 kcal	
		鰹の竜田揚げ		鰹	油 、澱粉	しょうが	30.4 g	
		切り干し大根のごまあえ		ハム	砂糖、ごま、ごま油	切り干し大根、にんじん、きゅうり、もやし	16.3 g	
		いなか汁		豚肉、油揚げ、豆腐、みそ、さば節	油 、こんにゃく	ごぼう、にんじん、大根、れんこん、ねぎ、小松菜	2.1 g	
25	水	ごはん	○		米		616 kcal	
		ビビンバ		豚肉、みそ、大豆	油 、砂糖、ごま、ごま油	にんにく、しょうが、ぜんまい、にんじん、もやし、小松菜	22.5 g	
		中華風コーンスープ		とり肉、たまご	ごま油 、澱粉	玉ねぎ、にんじん、白菜、コーン、ちんげんさい	17.3 g	
		キウイ				キウイ	1.8 g	
26	木	コッペパン	○		パン		634 kcal	
		とり肉のバーベキューソース		とり肉	砂糖、油	しょうが、にんにく、ねぎ、りんご	26.9 g	
		さっぱりツナあえ		ツナ	ごま、砂糖、油 、ごま油、	小松菜、きゃべつ、にんじん、きゅうり	20.6 g	
		野菜スープ		豚肉	オリーブオイル、じゃがいも	にんじん、セロリ、玉ねぎ、白菜、小松菜	2.0 g	
27	金	ごはん	○		米		751 kcal	
		カレー		チーズ	油 、じゃがいも、はちみつ、砂糖、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、りんご	27.2 g	
		ヒレカツ		豚肉	小麦粉、パン粉、油		21.5 g	
		ハムのコロコロサラダ		ハム	ごま、オリーブオイル、砂糖	きゃべつ、きゅうり、コーン、玉ねぎ	2.0 g	
		ゼリー			ゼリー			
31	火	スパゲティ	○		スパゲティ		705 kcal	
		ミートソース		豚肉、とり肉、レンズ豆、チーズ	油 、バター	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、グリンピース	28.0 g	
		イタリアンサラダ			オリーブオイル、砂糖	きゃべつ、きゅうり、にんじん、コーン、玉ねぎ	19.0 g	
		ヨーグルト		ヨーグルト			2.1 g	

☆栄養量の基準値　　【中学年】：ｴﾈﾙｷﾞｰ650kcal、たんぱく質27.0ｇ、脂質19.6ｇ、塩分2.0ｇ未満
　今月の平均給与量　【中学年】：ｴﾈﾙｷﾞｰ637kcal、たんぱく質25.1ｇ、脂質18.3ｇ、塩分2.0ｇ
☆食材料の都合により、献立を変更することがありますので、御了承ください。

給食の前には、きれいに手を洗いましょう！





今月の目標
『給食のきまりをおぼえよう！』



おはなし給食

「大どろぼうのさくさくサラダ」という本から カルシウムがたくさんふくまれている「ちりめんじゃこ」を使った「じゃんじゃこサラダ」を作ります。

あらまー市なんだろ町には、元大どろぼうの食べもの屋さんが１２人います。どのお店の料理もおいしくて、あまりさんのおくさんは「食べてはごろごろ、寝てはパクパク」しているうちに すっかり太ってしまいました。そこで、元大どろぼうのどたろうは、「サラダをたくさん食べましょう」とお店にしょうたいします。この本には、毎日食べてもあきないサラダのレシピがたくさん書いてあります。みなさんも、サラダをのこさず食べて、元気にすごしましょう！



食事をしっかりとりましょう！

５月になると運動会の練習が始まりますね。　運動で力を発揮するには、毎日の食事が大切です。

運動をたくさんする人は、日常生活や成長に必要なエネルギーや栄養素に加えて、運動で消費した多くのエネルギーや栄養素を食事からとらなくてはなりません。特別な食事は必要なく、主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえて、栄養のバランスをととのえ、エネルギー量を多めにとるようにします。

ほかにも、朝ごはんをきちんと食べて、水分をこまめにとり、鉄などの栄養素が不足しないようにすることも大切です。

毎日の食事もトレーニングの一部です。一日３食の食事をしっかりとりましょう。



