



令和3年度 5月 よていこんだて表

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)	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
6	木	鮭ちらしずし	○	鮭、油揚げ、たまご	こめ、砂糖	にんじん、しいたけ、きぬさや	589 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	23.9 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	
		柏もち			かしわ 柏もち		2.2 g	
7	金	ごはん	○		こめ 米		600 kcal	
		鰯のかば焼き		いわし	でんぷん、あぶら、砂糖	しょうが	24.7 g	
		おかかあえ		かつお節	砂糖	こまつな 小松菜、もやし、にんじん、コーン	17.3 g	
		八宝みそ汁		とうふ、あぶら、みそ、さば節	じゃがいも	にんじん、大根、小松菜、ごぼう、ねぎ	2.1 g	
10	月	桜えびとしらすの混ぜご飯	○	しらす、桜えび	こめ 米		616 kcal	
		ちくわの磯辺揚げ		ちくわ、青のり	こむぎこ、あぶら 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	15.4 g	
		のっぺい汁		豚肉、あぶら、油揚げ、さば節	あぶら、こんにゃく、里いも、澱粉	だいこん 大根、にんじん、ごぼう、ねぎ、こまつな 小松菜	2.2 g	
		ぶどうゼリー			ゼリー			
11	火	ごはん	○		こめ 米		678 kcal	
		鯖のオレンジ煮		さば、鯖	砂糖	オレンジジュース、しょうが、ねぎ	30.4 g	
		からしあえ		かにかま、かつお節	砂糖	こまつな 小松菜、もやし、にんじん、コーン	19.9 g	
		さつま汁		豚肉、とうふ、あぶら、油揚げ、みそ、さば節	あぶら、油、さつまいも	にんじん、ごぼう、ねぎ、大根	2.0 g	
12	水	カレーうどん	○	豚肉、さば節	あぶら 油、うどん	たま 玉ねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、こまつな 小松菜	622 kcal	
		小松菜のあえもの		ツナ	ごま	こまつな 小松菜、もやし、にんじん	22.0 g	
		バナナとブルーンのケーキ		ぎゅうにゅう 牛乳、たまご	こむぎこ、砂糖、バター、あぶら 小麦粉、砂糖、バター、油	バナナ、プルーン	21.5 g	
							2.2 g	
13	木	ごはん	○		こめ 米		632 kcal	
		いかのかりんあげ		いか	でんぷん、あぶら、砂糖 澱粉、油、砂糖、はちみつ	しょうが	26.2 g	
		干草あえ		たまご	はるさめ、ごま、砂糖、あぶら 春雨、ごま、砂糖、油	こまつな 小松菜、もやし、にんじん、きゅうり	16.4 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	1.9 g	
14	金	かにチャーハン	○	かにかま	こめ、あぶら 米、油	しょうが、ねぎ、たけのこ、コーン	613 kcal	
		アスパラのベーコン巻き		ベーコン		アスパラガス	21.5 g	
		木くらげのスープ		豚肉、とうふ	じゃがいも、はるさめ	にんじん、しいたけ、しめじ、きくらげ、白菜、もやし、ねぎ	18.8 g	
		ヨーグルト		ヨーグルト			1.8 g	
17	月	コッペパン	○		パン		639 kcal	
		りんごジャム				ジャム	26.1 g	
		ツナサラダ		ツナ	あぶら、砂糖 油、砂糖	きゅうり、きゃべつ、コーン、たま 玉ねぎ	22.1 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、米こ、バター	にんじん、たま 玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース	2.0 g	
18	火	ごはん	○		こめ 米		626 kcal	
		韓国風味つけのり		のり			23.9 g	
		ナムル			あぶら、ごま、砂糖 油、ごま、砂糖	にんじん、きゃべつ、もやし、こまつな 小松菜、にんにく	18.6 g	
		家常豆腐		豚肉、なまあ 豚肉、生揚げ	あぶら、砂糖、でんぷん 油、砂糖、澱粉	にんじん、たま 玉ねぎ、しいたけ、たけのこ、きゃべつ、ピーマン	1.5 g	
		まんてん黒豆		くろまめ 黒豆				
19	水	ごぼうピラフ	○	豚肉	こめ、あぶら 米、油	ごぼう、エリンギ、にんじん	647 kcal	
		フレンチサラダ		ハム	あぶら、砂糖 油、砂糖	きゅうり、きゃべつ、パプリカ、コーン、たま 玉ねぎ	23.6 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、あぶら 油	にんにく、にんじん、たま 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	
20	木	ごはん	○		こめ 米		628 kcal	
		鮭のスタミナ焼き		鮭		しょうが、にんにく、たま 玉ねぎ、りんご	26.2 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	16.4 g	
		じゃがいものみそ汁		あぶら、油揚げ、わかめ、さば節、みそ	じゃがいも	たま 玉ねぎ、にんじん、いんげん	2.1 g	
21	金	ごはん	○		こめ 米		776 kcal	
		ポークカレー		豚肉、チーズ	あぶら、じゃがいも、はちみつ、砂糖、バター、こむぎこ 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、たま 玉ねぎ、にんじん、りんご	29.9 g	
		ヒレカツ		豚肉	こむぎこ、こ、あぶら 小麦粉、パン粉、油		23.5 g	
		ハムのコロコロサラダ		ハム	ごま、あぶら、砂糖 油、砂糖	きゃべつ、きゅうり、コーン、たま 玉ねぎ	1.9 g	
		フルーツミックスゼリー			ゼリー		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)	I栄養 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
25	火	スパゲティ	○		スパゲティ		697 kcal	
		ミートソース		豚肉、とりレバー、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、グリーンピース	25.9 g	
		イタリアンサラダ			油、砂糖	きゃべつ、きゅうり、にんじん、コーン、玉ねぎ	17.5 g	
		フローズンゼリー			ゼリー		1.9 g	
26	水	ごはん	○		こめ 米		626 kcal	
		ビビンバ		豚肉、みそ	油、砂糖、ごま	にんにく、しょうが、ぜんまい、にんじん、もやし、小松菜	22.3 g	
		中華風コーンスープ		とり肉、たまご	油、澱粉	玉ねぎ、にんじん、白菜、コーン、チンゲンサイ	16.2 g	
		キウイ				キウイ	2.3 g	
27	木	チキンライス	○	とり肉	こめ、油	玉ねぎ、ピーマン	615 kcal	おはなし 給食
		じゃんじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	ごま、油、砂糖	きゃべつ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン	22.7 g	
		野菜スープ		ベーコン、豚肉	油	にんじん、セロリ、玉ねぎ、白菜、小松菜	15.2 g	
		ヨーグルト		ヨーグルト			1.8 g	
28	金	ごはん	○		こめ 米		632 kcal	
		鰹の竜田揚げ		かつお	油、澱粉	しょうが	29.2 g	
		切り干し大根のごまあえ		ハム	砂糖、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	1.9 g	
31	月	ごはん	○		こめ 米		659 kcal	
		納豆		納豆			26.7 g	
		ししゃもの磯焼き		ししゃも、青のり	油		22.7 g	
		ごま酢あえ		わかめ	ごま、砂糖、油	コーン、きゃべつ、小松菜、にんじん	1.4 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		

☆栄養価基準値 【中学年】：I栄養 - 650kcal、たんぱく質27.0g、脂質19.6g、塩分2g未満

今月の平均給与量【中学年】：I栄養 - 640kcal、たんぱく質25.2g、脂質18.1g、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、ご了承ください。

きゅうしょく
おはなし給食



こんげつ もくひょう
今月の目標
きゅうしょく
『給食のきまりをおぼえよう!』



「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！



しょくじ
食事をしっかりととりましょう！



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とりましょう。

