

令和6年5月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立百合台小学校



日	曜日	こんだて		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	栄養価	行事	日	曜日	こんだて		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	栄養価	行事
		しゅじょくおかず(主菜)	おかず(副菜)								しゅじょくおかず(主菜)	おかず(副菜)					
1	水	山菜うどん	デザート 牛乳	とり かつおぶし こんぶ	うどん	さんさいミックス ながねぎ	エネルギー 573 kcal	八十八夜 献立	14	火	レモンシュガートースト		しよくパン さとう マーガリン	しょうが こんにゃく	オレンジ レモン	エネルギー 544 kcal	
		きつねもち揚げ			もちいなり		たんぱく質 23.3 g				ベーコン ぶた だいず	オリーブオイル じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ トマト さやいんげん	たんぱく質 21.8 g			
		ツナと荳わかめのサラダ		ツナ くわかめ	なたねあぶら さとう ごま	きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ	脂質 16.0 g				オリーブオイル さとう	キャベツ きゅうり コーン レモン たまねぎ	脂質 21.3 g				
		抹茶あずき蒸しパン		どうにゅう	おしパンミックス さとう あまなっとう		食塩相当量 2.4 g					カラマンダリン	食塩相当量 2.9 g				
		牛乳		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう						
2	木	中華おこわ		ぶた	こめ もちごめ ごまあぶら	しょうが しめじ たけのこ にんじん しいたけ さやいんげん	エネルギー 705 kcal	端午の節句 献立	15	水	もち玄米入りごはん		こめ もちげんまい			エネルギー 536 kcal	
		わかさぎのカレーフリッター		わかさぎフリッター	なたねあぶら		たんぱく質 27.6 g				とり どうふ みそ	でんぶん さとう ごまあぶら ごま	しょうが ながねぎ にんにく レモン	たんぱく質 24.9 g			
		おかか和え		かつおぶし	さとう	キャベツ こまつな にんじん	脂質 18.2 g				かつおぶし		キャベツ きゅうり だいこん	脂質 16.3 g			
		吹き流し汁		とり ゆば かつおぶし こんぶ	しらたき	だいこん みつば	食塩相当量 1.9 g				わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし	じゃがいも	たまねぎ なめこ ほうれんそう ながねぎ	食塩相当量 2.2 g			
		柏餅			かしわもち						ぎゅうにゅう						
牛乳		ぎゅうにゅう															
7	火	ご飯			こめ		エネルギー 596 kcal		16	木	発芽玄米入りごはん		こめ はつがげんまい			エネルギー 638 kcal	
		麻婆豆腐(井)		ぶた みそ どうふ	なたねあぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たら なかねぎ しいたけ	たんぱく質 25.4 g				いか	でんぶん なたねあぶら さとう ごま		たんぱく質 29.1 g			
		ナムル			ごま なたねあぶら ごまあぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たら なかねぎ しいたけ	脂質 21.2 g				こんぶ		はくさい きゅうり ゆず	脂質 16.0 g			
		ワンタンスープ			ごまあぶら	にんじん キャベツ だいずもやし こまつな にんにく	食塩相当量 2.5 g				とり かつおぶし	なたねあぶら さとも さとう	にんじん たけのこ ごぼう だいこん しいたけ いんげん	食塩相当量 1.9 g			
		牛乳		ぎゅうにゅう		もやし なかねぎ にんじん こまつな					すいか		すいか				
牛乳		ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう										
8	水	ご飯			こめ		エネルギー 630 kcal		17	金	麦ごはん		こめ おおむぎ			エネルギー 669 kcal	運動会 応援 献立
		初ガツオの変わり揚げ		かつお	でんぶん なたねあぶら じゃがいも さとう	しょうが にんじん ブロッコリー	たんぱく質 31.3 g				とり レンズまめ	なたねあぶら じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	たんぱく質 30.7 g			
		豚汁		ぶた どうふ かつおぶし みそ	ごまあぶら なたねあぶら さとも こんにゃく	にんじん だいこん ごぼう	脂質 17.5 g				とり	さとう こむぎこ パンこ なたねあぶら		脂質 19.0 g			
		メロン				メロン	食塩相当量 1.7 g				ひじき	さとう オリーブオイル	きゅうり にんじん えだまめ レモン たまねぎ	食塩相当量 2.5 g			
		牛乳		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう						
牛乳		ぎゅうにゅう															
9	木	ごまきなこ揚げパン		きなこ	コッペパン ごま さとう		エネルギー 624 kcal		21	火	ご飯		こめ			エネルギー 605 kcal	
		マセドアンサラダ			なたねあぶら	きゅうり にんじん えだまめ コーン レモン	たんぱく質 23.1 g				とり	でんぶん なたねあぶら さとう	レモン	たんぱく質 28.4 g			
		あさり入り肉だんごスープ		ぶた あさり	でんぶん じゃがいも	にんじん だいこん ごぼう	脂質 29.8 g				ぶた	なたねあぶら しらたき さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんじん コーン こまつな	脂質 18.7 g			
		牛乳		ぎゅうにゅう		にんじん たまねぎ はくさい だいこん	食塩相当量 2.3 g				とり あぶらあげ みそ かつおぶし	なたねあぶら さつまいも こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん しいたけ こまつな ながねぎ	食塩相当量 2.3 g			
		牛乳		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう						
牛乳		ぎゅうにゅう															
10	金	キムタクごはん		ぶた	こめ さとう ごまあぶら ごま	しょうが はくさいキムチ だいこん にんじん	エネルギー 658 kcal		22	水	ご飯		こめ			エネルギー 620 kcal	
		パリパリししゃも		ししゃも	ごむぎこ はるまきのかわ なたねあぶら		たんぱく質 29.5 g				さば みそ こんぶ	さとう	しょうが オレンジジュース うめぼし	たんぱく質 30.1 g			
		春雨スープ		とり	はるさめ ごまあぶら	にんじん こまつな	脂質 22.0 g				かつおぶし	さとう	キャベツ こまつな にんじん	脂質 19.5 g			
		レモンヨーグルト		ヨーグルト			食塩相当量 3.1 g				とり あぶらあげ かつおぶし	きび しらたまこ	ごぼう にんじん だいこん しいたけ こまつな ながねぎ	食塩相当量 3.0 g			
		牛乳		ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう						
牛乳		ぎゅうにゅう															
13	月	ゆかりご飯			こめ	ゆかり	エネルギー 555 kcal		23	木	ジャンバラヤ		とり ウインナー	こめ なたねあぶら	にんにく たまねぎ ピーマン トマト	エネルギー 579 kcal	
		鶏の照焼き		とり	さとう でんぶん	しょうが	たんぱく質 28.4 g				さつまいも じゃがいも なたねあぶら		たんぱく質 19.8 g				
		ごま和え			ごま さとう	ごまつな キャベツ にんじん もやし	脂質 14.4 g				ベーコン だいず	なたねあぶら マカロニ	にんにく にんじん たまねぎ セロリー しめじ こまつな	脂質 22.5 g			
		豆腐とわかめのみそ汁		あぶらあげ わかめ どうふ かつおぶし みそ		にんじん だいこん ながねぎ	食塩相当量 3.0 g				ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.9 g			
		カップヨーグルト		ヨーグルト													
牛乳		ぎゅうにゅう															
牛乳		ぎゅうにゅう															





日	曜日	こんだて		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	栄養価	行事
		しゅしょく おかず(主菜)	おかず(副菜)					
24	金	ジャージャー麺(めん)			ラーメン		エネルギー 606 kcal	
		ジャージャー麺(ソース)	ぶた みそ		なたねあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ	たんぱく質 27.6 g	
		もずくスープ	とり もずく			ながねぎ エリンギ こまつな	脂質 21.5 g	
		マーラーカオ	たまご とうにゅう		ホットケーキミックス さとう なたねあぶら ごまあぶら ごま		食塩相当量 2.8 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう					
27	月	もち玄米入りごはん			こめ もちげんまい		エネルギー 556 kcal	
		納豆和え	なっとう かつおぶし		さとう	ほうれんそう キャベツ	たんぱく質 22.8 g	
		肉じゃが	ぶた かつおぶし		なたねあぶら じゃがいも しらたき さとう	たまねぎ にんじん しめじ いんげん かんぴょう	脂質 12.8 g	
		メロン				メロン	食塩相当量 1.7 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう					
28	火	フィッシュバーガー パンズ			はいがパン		エネルギー 600 kcal	
		フィッシュバーガー さかなフライ	しいら		ごまごこ パンこ なたねあぶら		たんぱく質 28.8 g	
		イタリアンサラダ	サラミ		オリーブオイル さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ あかピーマン きピーマン	脂質 26.0 g	
		ポトフ	ベーコン なまあげ		じゃがいも	にんじん たまねぎ かぶ かぶのは しめじ コーン	食塩相当量 2.6 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう					
29	水	もち玄米入りごはん			こめ もちげんまい		エネルギー 581 kcal	
		かき揚げ丼の具	だいず		ごまごこ なたねあぶら さとう でんぶん	えだまめ たまねぎ にんじん みつば コーン	たんぱく質 23.9 g	
		キャベツの塩昆布和え	こんぶ			キャベツ きゅうり	脂質 17.7 g	
		キムチ鍋風スープ	ぶた なまあげ かつおぶし こんぶ みそ		なたねあぶら	にんじん ながねぎ はくさいキムチ もやし えのきたけ いら	食塩相当量 2.1 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう					
30	木	わかめごはん	わかめごはんのもと		こめ		エネルギー 581 kcal	
		生揚げの肉味噌煮	ぶた みそ なまあげ		なたねあぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ いんげん	たんぱく質 22.9 g	
		いぶりがっこ和え	かつおぶし		なたねあぶら	キャベツ ほうれんそう だいこん	脂質 17.1 g	
		冷凍みかん				みかん	食塩相当量 2.8 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう					
31	金	あぶたま丼(ご飯)			こめ		エネルギー 610 kcal	
		あぶたま丼(具)	あぶらあげ ぶた なた かつおぶし たまご		さとう でんぶん	たまねぎ エリンギ みつば	たんぱく質 31.3 g	
		梅いそ和え	のり		さとう なたねあぶら	ほうれんそう えのきたけ うめ	脂質 21.2 g	
		湯葉すまし	とり ゆば かつおぶし こんぶ		しらたき	だいこん たけのこ みつば	食塩相当量 2.3 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう					

栄養価の5月平均値(百合台小3年生)

エネルギー	603 Kcal
たんぱく質	26.5 g
脂質	19.4 g
食塩相当量	2.3 g

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

(5月の給食回数:20回)

5/1に  
抹茶蒸しパン  
を作ります



若葉がきらきらと5月のさわやかな風に揺れています。しかし季節の変わり目であり、連休もあるこの時期は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて毎日元気に登校しましょう。

## 朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト(Breakfast)」といいます。これはもともと「断食(fast)」を「破る(break)」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝起きたとき体はじつはエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の「断食状態」が続いてしまうのです。また朝ごはんには、こうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでもとても大切な食事です。しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

### 朝ごはんのはたらき

**体や脳への  
エネルギーチャージ**

寝ている間に失われたエネルギーを補給します。とくに脳のエネルギー源であるブドウ糖は主食のご飯やパンを食べてしっかりと補いましょう。

**体に朝が来たことを  
知らせる**

朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。また胃や腸も活動を始め、排便がうながされます。

**体をウォーミング  
アップさせる**

寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。またよくかむことで脳への血流もよくなり、活動が活発になります。

## こどもの日 食べもの豆知識

5月5日は「こどもの日」(端午の節句)です。

**ちまき**

もち米やもちを笹などの葉で包んだものです。病氣や悪いことを追い払う力があるといわれ、端午の節句に食べるものとして中国から伝わりました。

**かしわもち**

かしわの木の葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないとされます。「跡継ぎがいなくならない」と、縁起のよいものとして、その葉で包んだおもちを子どもの成長を祝うこの日に食べるようになりました。

**しょうぶ**

ショウブ科の植物で、アヤメ科の「花しょうぶ」とは本来、異なる植物です。名前が武勇を意味する「尚武」や、「勝負」にも通じ、香りが厄払いにもなると、飾りに用いられ、東へお風呂に入れて「しょうぶ湯」として楽しめます。

**よもぎ**

よもぎは昔から悪い気を払うために用いられました。とくに「もちぐさ」ともよばれる若芽にはさわやかな香りがあり、春先の和菓子やもちの生地によく入れて使われます。

