

^{令和6年度} 5月よていこんだてひょう こんげつのもくひょう 「 ただしい たべかたをしろう 」

船橋市立飯山満小学校

	かけ	70	りもくひょつ	「 ただしい たべ	かたをしろう		船橋市立飯山	満小字段
ひ	ょ	4	- C	んだてめい		しょくひん の はた	:68	エネルキ゛ー
にち	うび	判	主食	おかずめい	直や肉になる	熱や力のもとになる	体のちょうをととのえる	たんぱく質脂質食塩相当量
1	水	0	ソース焼きそば	レバーとポテトの大和あえ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく あおのり レバー みそ	ちゅうかめん さとう あぶら じゃがいも こめこ ごま	にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ しいたけ キャベツ もやし こまつな もも みかん バナナ レモン	579 kcal 23.0 g 20.3 g 1.8 g
2	木	0	ご飯	豆腐入りハンバーグ 粉ふきいも ABCスープ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あおのり だいす とうにゅう	こめ パンこ ごま あぶら さとう でんぷん じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ こまつなはくさい オレンジ	595 kcal 27.3 g 16.2 g 1.2 g
7	火	0	ご飯	ジャーチャン厚揚げ 中華和え バナナ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく とりにく みそ	こめ さとう あぶら でんぶん ごま	にんじん たまねぎ しめじ たけのこ はくさい こまつな きゅうり もやし バナナ	621 kcal 26.8 g 22.2 g 1.8 g
8	水	0	はちみつパン	ポテトシチュー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ なまクリーム	パン じゃがいも バター さとう ごま あぶら こめこ	にんじん たまねぎ こまつな しめじ とうもろこし レタス きゅうり レモン	629 kcal 23.0 g 23.3 g 1.7 g
9	木	0	ご飯	ししゃもの南蛮漬け 肉じゃが 熱ごれえ オレンジ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく なっとう かつおぶし	こめ あぶら さとう じゃがいも こめこ	にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース こまつな キャベツ オレンジ	643 kcal 28.0 g 18.3 g 2.0 g
			2年生が、そら豊の	いさやをむいてくれます。お楽しみに				•
10	金	0	がめそば 炒めそば 野菜あんかけ	さつま芋と大豆のカリント ゆでそら豆	ぎゅうにゅう とりにく だいす	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん ごま さつまいも	にんじん たけのこ キャベツ きくらげ もやし こまつな そらまめ にんにく しょうが	590 kcal 24.7 g 19.0 g 1.9 g
			船橋産の	旬の食材を食べて	<u> </u>	<u> </u>	T	1 045 1 1
13	月	0	キャロットピラフ	離のカレー揚げ ミックスソテー 洋風わかめスープ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ さわら ベーコン わかめ とうふ	こめ バター こめこ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな マッシュルーム アスパラガス とうもろこし にんにく オレンジ	645 kcal 29.9 g 24.5 g 2.0 g
			船橋産の		_ 丸 る 凸 ~ だいこ	<i>_</i>		
14	火	0	グリーンピース ご飯	生揚げの計学焼き 実践 ないないます。 はらきかけうダ	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく こんぶ	こめ さとう あぶら でんぶん こんにゃく はるさめ ごま	にんじん グリーンピース しめじ だいこん きゅうり こまつな	627 kcal 27.1 g 21.6 g 2.0 g
15	水	0	セサミトースト	ポークビーンズ ささみサラダ	ぎゅうにゅう てぼうまめ レンズまめ ぶたにく とりにく	パン バター さとう ごま あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム いんげん レタス きゅうり こまつな にんにく しょうが	645 kcal 27. 2 g 25. 2 g 1. 9 g 601 kcal
16	木	0	ご飯	ります。 場げぎょうざ 中華きゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	こめ ぎょうざのかわ	にんじん キャベツ ねぎ にら	22.9 g
L	*1*			春雨スープ こうちけん きょうどりょうり	だいず とりにく なまあげ	あぶら でんぷん ごま さとう はるさめ	きゅうり もやし こまつな えのき にんにく しょうが	22.0 g 1.6 g
				べよう♪ 高知県の郷土料理「ぐる		さとう はるさめ	zoe chick bushi	1.6 g
	金	0		べよう♪ 高知順の郷光料弾「ぐる さばの気化手」 ぐる点 ごま和え オレンジ		こめ さといも あぶら さとう ごま こんにゃく	にんじん だいごん ごぼう こまつな もやし オレンジ	1.6 g 652 kcal 27.0 g 28.1 g 1.9 g
			日本の郷土料理を負	 べよう♪ 高知県の郷土料理「ぐる さばの交花手」 ぐる煮 ごま和え オレンジ 西前灣湯げ バンサンスー メロン 	3.煮」 ぎゅうにゅう さば なまあげ きゅうにゅう なまあげ さいにく みそ だいす	こめ さといも あぶら さとう ごま こんにゃく こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま	にんじん だいごん ごぼう	1. 6 g 652 kcal 27. 0 g 28. 1 g
17	金月	0	日本の郷土料理を食	 べよう♪ 高知県の郷土料理「ぐる さばの文化・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3条」 ぎゅうにゅう さば なまあげ ぎゅうにゅう なまあげ とりにく みそ だいす	こめ さといも あぶら さとう ごま こんにゃく こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま	にんじん だいこん ごぼう こまつな もやし オレンジ にんじん たけのこ しめじ ねぎ チンゲンサイ はくさい とうもろこし こまつな きゅうり にんにく しょうが メロン	652 kcal 27. 0 g 28. 1 g 1. 9 g 658 kcal 28. 0 g 23. 5 g
17	金月	0	日本の郷土料理を負	べよう♪ 高知県の郷土料理「ぐる さばの文化手」 ぐる煮 ごま和え オレンジ 西川摩湯げ バンサンスー メロン 旬 の 食 材 を 食 べ て フライビーンズ 栄養とわかめのみと丼 対防熊箱	3.煮」 ぎゅうにゅう さば なまあげ きゅうにゅう なまあげ さいにく みそ だいす	こめ さといも あぶら さとう ごま こんにゃく こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま	にんしん だいこん ごぼうこまつな もやし オレンジ にんしん たけのこ しめじねぎ チンゲンサイ はくさい とうもろこし こまつな きゅうりにんにく しょうが メロン にんしん しいたけ こまつなだいこん ねぎ えのきかわちばんかん	652 kcal 27.0 g 28.1 g 1.9 g 658 kcal 28.0 g 23.5 g 2.0 g
17 20 21	金月	0	日本の郷土料理を食 ご飯 菱 ご飯 整 の 4 報 * 子 (ご飯 *	 べよう♪ 高知県の郷土料理「ぐる」 さばの文化等し ぐる点 ごま和え オレンジ 団川厚揚げ バンサンスー メロン の 食 材 を 食 ベ て フライビーンズ 栄養とわかめのみと評 河内晩粕 ポテトサラダ 豆腐団子スープオレンジ 	きゅうにゅう さばなまあげとりにく みそ だいす 知る	こめ さといも あぶら さとう ごま こんにゃく こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま	にんじん だいごん ごぼう こまつな もやし オレンジ にんじん たけのこ しめじ ねぎ チンゲンサイ はくさい とうもろこし こまつな きゅうり にんにく しょうが メロン にんじん しいたけ こまつな だいごん ねぎ えのき	652 kcal 27.0 g 28.1 g 1.9 g 658 kcal 28.0 g 23.5 g 2.0 g
17 20 21 22	金月火水	0 0	日本の郷土料理を食 ご が を の を が で で の で が で で で で で で で で で で で で で で	べよう♪ 高知県の郷土料理「ぐる さばの文化手」 ぐる煮 ごま和え オレンジ 団が厚湯げ バンサンスー メロン 旬 の 質 材 を 食 べ て フライビーンズ 栄養とわかめのみと評 対防熊粕 ポテトサラダ 豊富価学スープ	きゅうにゅう さばなまあげとりにく みそ だいす とりにく みそ だいす きゅうにゅう とりにく みそ だいす カン これり とりにく こおりどうふ たまご たいす わかめ みそ	こめ さといも あぶら さとう ごま こんにゃく こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま こん ~ こめ ごま さとう でんぶん あぶら いっぱいも ごま はるさめ	にんじん だいごん ごぼう こまつな もやし オレンジ にんじん たけのこ しめじ ねぎ チンゲンサイ はくさい とうもろこし こまつな きゅうり にんにく しょうが メロン にんじん しいたけ こまつな だいごん ねぎ えのき かわちばんかん にんじん きゅうり レタス こまつな ハセリ えのき キャベツ はくさい	652 kcal 27.0 g 28.1 g 1.9 g 658 kcal 28.0 g 23.5 g 2.0 g 629 kcal 28.1 g 20.5 g 1.7 g 602 kcal 23.0 g 24.4 g 1.8 g
17 20 21	金月火水	0 0	日本の郷土料理を食 ご飯 菱 ご飯 整 の 4 報 * 子 (ご飯 *	べよう♪ 高知県の郷土料理「ぐる さばの交化手」 ぐる点 でまれえ オレンジ 西川 原揚げ バンサンスー メロン 旬 の 食 材 を 食 ベ て フライビーンズ 栄養をわかめのみと評 河馬蘭田 ポテトサラダ 豆腐団 テスープ オレンジ 旬 の 食 材 を 食 ベ て おさつチップス ツナサラダ	きゅうにゅう さばなまあげとりにく みそ だいす とりにく みそ だいす きゅうにゅう とりにく みそ だいす カン これり とりにく こおりどうふ たまご たいす わかめ みそ	こめ さといも あぶら さとう ごま こんにゃく こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま こん ~ こめ ごま さとう でんぶん あぶら いっぱいも ごま はるさめ	にんじん だいごん ごぼう こまつな もやし オレンジ にんじん たけのこ しめじ ねぎ チンゲンサイ はくさい とうもろこし こまつな きゅうり にんにく しょうが メロン にんじん しいたけ こまつな だいごん ねぎ えのき かわちばんかん にんじん きゅうり レタス こまつな ハセリ えのき キャベツ はくさい	652 kcal 27.0 g 28.1 g 1.9 g 658 kcal 28.0 g 23.5 g 2.0 g 629 kcal 28.1 g 20.5 g 1.7 g 602 kcal 23.0 g 24.4 g 1.8 g
17 20 21 22	金月火水	0 0	日本の郷土料理を食 ご飯 を の を は で の な	べよう♪ 高知県の郷土料理「ぐる さばの文化ギレ ぐる点 ごま和え オレンジ 団川厚揚げ バンサンスー メロン 筍 の 食 材 を 食 べ て フライビーンズ 大根とわかめのみと評	きゅうにゅう さばなまあげとりにく みそ だいす とりにく みそ だいす きゅうにゅう とりにく こおりどうふ たまごだいす わかめ みそ きゅうにゅう きなことりにく とうふ	こめ さといも あぶら さとう ごま こんにゃく こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま こん ~ こめ ごま さとう でんぶん あぶら いっかいも ごま はるさめ ・ ソフトめん あぶら さとう でんがいも ごま	にんじん だいごん ごぼう こまつな もやし オレンジ にんじん たけのこ しめじ ねぎ チンゲンサイ はくさい とうもろこし こまつな きゅうり にんにく しょうが メロン にんじん しいたけ こまつな だいごん ねぎ えのき かわちばんかん にんじん きゅうり レタス こまつな パセリ えのき キャベツ はくさい しょうが レモン オレンジ にんじん たまねぎ こまつな しいだけ トプト レタス	652 kcal 27.0 g 28.1 g 1.9 g 658 kcal 28.0 g 23.5 g 2.0 g 629 kcal 28.1 g 20.5 g 1.7 g 602 kcal 23.0 g 24.4 g 1.8 g
17 20 21 22 23	金 月 火 水 木	0 0 0	日本の郷土料理を食 ごご 装	べよう♪ 高知県の郷土料理「ぐる さばの文化ギーレ ぐる点 でまれえ オレンジ 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	きゅうにゅう さばなまあげとりにく みそ だいす とりにく みそ だいす とりにく おりどうにゅう たまでだいす わかめ みそ きゅうにゅう きなことりにく とう ・ ロース ・ ロース	こめ さといも あぶらさとう ごま こんにゃく こめ むぎ あぶらさとうが でんぶん はるさめ ごま こん ~ こめ ごま さとうでんぶん あぶら ひょかいも ごま あぶら じゃかいも ごま はるさめ かきごま にっかい でんぶん あざら ごさいまいも ごうまいも ごうさいもいもん こう	にんじん だいさん ごぼう こまつな もやし オレンジ にんじん たけのこ しめじ ねぎ チンゲンサイ はくさい とうもろこし こまつな きゅうり にんにく しょうが メロン にんじん しいたけ こまつな だいこん ねぎ えのき かわちばんかん にんしん きゅうり レタス こまつな パセリ えのき キャベツ はくさい しょうが レモン オレンジ にんじん たまねぎ こまつな しいたけ トマト レタス にんにく しょうが レモン	652 kcal 27.0 g 28.1 g 1.9 g 658 kcal 28.0 g 23.5 g 2.0 g 629 kcal 28.1 g 20.5 g 1.7 g 602 kcal 23.0 g 24.4 g 1.8 g 640 kcal 27.7 g 19.3 g 1.8 g 626 kcal 30.0 g 1.8 g
17 20 21 22 23	金 月 火 水 木	0 0 0	日本の郷土料理を食 ごご 装	べよう♪ 高知県の郷土料理「ぐる さばの交化手」 ぐる点 でまれえ オレンジ でが の 食 材 を 食 ベ て フライビーンズ (大根とわかめのみと)	きゅうにゅう さばなまあげとりにく みそ だいす とりにく みそ だいす とりにく おりどうにゅう たまでだいす わかめ みそ きゅうにゅう きなことりにく とう ・ ロース ・ ロース	こめ さといも あぶらさとう ごま こんにゃく こめ むぎ あぶらさとうが でんぶん はるさめ ごま こん ~ こめ ごま さとうでんぶん あぶら ひょかいも ごま あぶら じゃかいも ごま はるさめ かきごま にっかい でんぶん あざら ごさいまいも ごうまいも ごうさいもいもん こう	にんじん だいさん ごぼう こまつな もやし オレンジ にんじん たけのこ しめじ ねぎ チンゲンサイ はくさい とうもろこし こまつな きゅうり にんにく しょうが メロン にんじん しいたけ こまつな だいこん ねぎ えのき かわちばんかん にんしん きゅうり レタス こまつな パセリ えのき キャベツ はくさい しょうが レモン オレンジ にんじん たまねぎ こまつな しいたけ トマト レタス にんにく しょうが レモン	652 kcal 27.0 g 28.1 g 1.9 g 658 kcal 28.0 g 23.5 g 2.0 g 629 kcal 28.1 g 20.5 g 1.7 g 602 kcal 23.0 g 24.4 g 1.8 g 640 kcal 27.7 g 19.3 g 1.8 g 626 kcal 30.0 g 17.6 g 1.8 g
17 20 21 22 23 24	金 月 火 水 木 金	0 0 0	日本の郷土料理を食 ・	べよう♪ 高知県の郷土料理「ぐる さばの文化手」 ぐる点 でまれえ オレンジ で か で 対 を 食 べ て フライビーンズ 大根とわかめのみと肝 気流流 アーブ オレンジ で の 食 材 を 食 べ て おさつチップス ツナサラダ につるの自です。船構産の小松菜を1ドレッシングサラダ	きゅうにゅう さばなまあげ さゅうにゅう なまあげ さめにゅう なまあげ とりにく みそ だいす 女		にんしん だいさん ごぼうこまつな もやし オレンジ にんしん たけのこ しめじねぎ チンゲンサイ はくさい とうもろこし こまつな きゅうりにんにく しょうが メロン にんしん しいたけ こまつなだいこれ ねぎ えのきかわちばんかん にんしん きゅうり レタス こまつな パセリ えのき キャベツ はくさい しょうが レモン オレンジ にんしん たまねぎ こまつなしいたけ トマト レタスにんにく しょうが レモン はくさい しょうが していたけ トマト レタスにんにく しょうが してン まずだいこん こまつな もやしねぎ だいこん こまつな ちゅうり こまつな きゅうり こまつな きゅうり こまつな	652 kcal 27.0 g 28.1 g 1.9 g 658 kcal 28.0 g 23.5 g 2.0 g 629 kcal 28.1 g 20.5 g 1.7 g 602 kcal 23.0 g 24.4 g 1.8 g 640 kcal 27.7 g 19.3 g 1.8 g 626 kcal 30.0 g 17.6 g 1.8 g 627 kcal 23.4 g 19.6 g 1.8 g
20 21 22 23 24 27	金 月 火 水 木 金 月	0 0 0 0 0	日本の郷土 協飯 ** を食 ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	でよう 高知県の郷土料理 「ぐる さばの 文化 で	きゅうにゅう さばなまあげ きゅうにゅう なまあげ きゅうにゅう なまあげ きゅうにゅう なまがず とりにく みそうに とりにく たいず カかめ みそ きゅうにく とうふ ター マー きゅうにゅう カッカ とりにく だいず カッカ とりにくだいず チーブー きゅうにゅう メッナ きゅうにゅう とりにく たいず レンズまめ きゅうにゅう とりにく きゅうにゅう とりにく きゅうにゅう とりにく きゅうにゅう とりにく きゅうにゅう とりにく	こめ さといも あぶらさとう ごま こめ かぶらさとう ごま あぶらさとう ごま をからさいない こめ むぎ あぶらさとうさめ ごま ま あぶら こま ま あぶら しゃがい かい さとう ごま はるさめ かぶら しゃかい もっさい でんしゃく あきごま こめ あぶらぎ さとう じゃがいも さこま こめ あぶら さとう ことう ことり ひょう さいもく こく アター・ロック・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア	にんしん だいこん ごぼうこまつな もやし オレンジ にんしん たけのこ しめじねぎ チンゲンサイ はくさいとうちろこし こまつな きゅうりにんにく しょうが メロン にんしん しいたけ こまつなだいこれ おぎ えのきかわらばんかん にんしん きゅうり レタスこまつな パセリ えのきキャベツ はくさいしょうが しそン オレンジ にんしん たまねぎ こまつなしいだけ トマト レタスにんにく しょうが レモン エといん こまつな もやしねぎ だいこん ごぼう プレンジ	652 kcal 27.0 g 28.1 g 1.9 g 658 kcal 28.0 g 23.5 g 2.0 g 629 kcal 28.1 g 20.5 g 1.7 g 602 kcal 23.0 g 24.4 g 1.8 g 640 kcal 27.7 g 19.3 g 18.8 g 626 kcal 30.0 g 17.6 g 1.8 g 63 kcal 23.4 g 1.8 g
20 21 22 23 24 27 28	金 月 火 水 木 金 月 火 水	0 0 0 0 0 0	日本の郷土 ・	べよう♪ 高知県の郷土料理「ぐる さばの文化ギーレ ぐる点 でまれえ オレンジ 一点 前	きゅうにゅう さばなまあげ さゅうにゅう なままがけ さゅうにゅう なままがけ とりにく かっこく だいす さゅうにゅう かかめ とりにく だいす とりにく とりにゅう とりにく きゅうにゅう とりにく きゅうにゅう とりにゅう とり		にんしん だいごん ごぼうこまつな もやし オレンジ にんじん たけのこ しめじねぎ チンゲンサイ はくさいとうちろこし こまつな きゅうりにんにく しょうが メロン にんじん しいたけ こまつな だいごん ねぎ えのきかわらばんかん にんじん きゅうり レタス こまつな パセリ えのきキャベツ はくさいしょうが レモン オレンジ にんじん たまねぎ こまつな しいたけ トマト レタスにんにく しょうが レモン にんにく しょうが フェン にんじん こまつな もやしねぎ だいごん ごぼう プレンジ	652 kcal 27.0 g 28.1 g 1.9 g 658 kcal 28.0 g 23.5 g 2.0 g 629 kcal 28.1 g 20.5 g 1.7 g 602 kcal 23.0 g 24.4 g 1.8 g 640 kcal 27.7 g 19.3 g 1.8 g 626 kcal 30.0 g 17.6 g 18.8 g 628 kcal 23.4 g 18.8 g
20 21 22 23 24 27 28 29	金 月 火 水 木 金 月 火 水		Tan	でよう 高知県の郷土料理 「ぐる さばの 文化 手 し ぐる でまれえ オレンジ 一	きゅうにゅう さばなまあげ さゅうにゅう なままあげ さゅうにゅう なままがす とりにく かっこくだいす さゅうにゅう かか とりにく だいす とりにく さゅうにゅう とりにく とりにしゅう とりにく きゅうにゅう とりにく きゅうにゅう とりにゅう と		にんじん だいさん ごぼう こまつな もやし オレンジ にんじん たけのこ しめじねぎ チンゲンサイ はくさい とうもろこし こまつな きゅうりにんにく しょうが メロン にんじん きゅうり レタス こまつな パセリ えのき キャベツ はくさい しょうが しもつ オレンジ にんじん たまねぎ こまつなしいたけ トマト レタスにんにく しょうが レモン オレンジ にんじん こまつな もやしねぎ だいこん ごまつな はごうしいたけ しょうが カウラ こまつな がじり メロン にんじん こまつな ねぎ きゅうり こまつな パセリ メロン にんじん こまつな ねぎ きゅうり こまつな からがらちゃ マッシュルーム キャベツレタス きゅうり レモン にんじん たまねぎ こまつな ヤッシュルーム キャベツレタス きゅうり レモン にんじん たまねぎ こまつな マッシュルーム キャベツ レタス きゅうり レモン にんじん たまねぎ こまつな ヤッシュルーム キャベツレタス きゅうり レモン にんじん たまねぎ こまつな マッシュルーム キャベッシュルーム キャベッシュルーム キャベッシュルーム きょうび きょうちろこし えのき	652 kcal 27.0 g 28.1 g 1.9 g 658 kcal 28.0 g 23.5 g 2.0 g 629 kcal 28.1 g 20.5 g 1.7 g 602 kcal 23.0 g 24.4 g 1.8 g 640 kcal 27.7 g 19.3 g 1.8 g 626 kcal 30.0 g 17.6 g 1.8 g 628 kcal 23.4 g 19.6 g 18.8 g 629 kcal 24.4 g 1.8 g