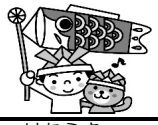
令和６年度

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

ひにち	ようび	牛乳	こんだてめい 主食	おかずめい	しょくひん の はたらき 血や肉になる	熱や力のもとになる	体のちょうをととのえる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	水	○	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	○	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 だいず　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	○	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 でんぷん　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	○	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	○	ご飯	ししゃもの南蛮漬け　肉じゃが 納豆和え　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
10	金	○	２年生が、そら豆のさやをむいてくれます。お楽しみに♪ 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 だいず	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
13	月	○	船橋産の旬の食材を食べて知る日～にんじん～ **キャロットピラフ**	鰆のカレー揚げ　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
14	火	○	船橋産の旬の食材を食べて知る日～だいこん～ グリーンピース ご飯	生揚げの甘辛焼き **鶏肉と大根の旨煮**　春雨サラダ	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 でんぷん　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	○	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
16	木	○	ご飯	揚げぎょうざ　中華きゅうり 春雨スープ	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　とりにく なまあげ	こめ　ぎょうざのかわ あぶら　でんぷん　ごま さとう　はるさめ	**にんじん**　キャベツ　ねぎ　にら きゅうり　もやし　こまつな えのき　にんにく　しょうが	601 kcal 22.9 g 22.0 g 1.6 g
17	金	○	日本の郷土料理を食べよう♪　高知県の郷土料理「ぐる煮」 ご飯	さばの文化干し　**ぐる煮** ごま和え　オレンジ	ぎゅうにゅう　さば なまあげ	こめ　さといも　あぶら さとう　ごま　こんにゃく	**にんじん**　**だいこん**　ごぼう こまつな　もやし　オレンジ	652 kcal 27.0 g 28.1 g 1.9 g
20	月	○	麦ご飯	四川厚揚げ バンサンスー　メロン	ぎゅうにゅう　なまあげ とりにく　みそ　だいず	こめ　むぎ　あぶら さとう　でんぷん はるさめ　ごま	**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	658 kcal 28.0 g 23.5 g 2.0 g
21	火	○	船橋産の旬の食材を食べて知る日～だいこん～ 親子丼 （ご飯　具）	フライビーンズ **大根とわかめのみそ汁**　河内晩柑	ぎゅうにゅう　とりにく こおりどうふ　たまご だいず　わかめ　みそ	こめ　ごま　さとう でんぷん　あぶら	**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	629 kcal 28.1 g 20.5 g 1.7 g
22	水	○	うぐいすきなこ 揚げパン	ポテトサラダ　豆腐団子スープ オレンジ	ぎゅうにゅう　きなこ とりにく　とうふ	パン　さとう　あぶら じゃがいも　ごま はるさめ	**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	602 kcal 23.0 g 24.4 g 1.8 g
23	木	○	船橋産の旬の食材を食べて知る日～トマト～ ソフト麺 **トマトソース**	おさつチップス ツナサラダ	ぎゅうにゅう　とりにく だいず　チーズ　ツナ	ソフトめん　あぶら さとう　こむぎこ　バター さつまいも　ごま	**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	640 kcal 27.7 g 19.3 g 1.8 g
24	金	○	ご飯	鰹の辛子じょうゆがけ　おひたし さつま汁　オレンジ	ぎゅうにゅう　かつお あぶらあげ　とりにく みそ	こめ　でんぷん　あぶら さつまいも　さとう　ごま こんにゃく	**にんじん**　こまつな　もやし ねぎ　**だいこん**　ごぼう しいたけ　しょうが　オレンジ	626 kcal 30.0 g 17.6 g 1.8 g
27	月	○	５月27日は、こまつなの日です。船橋産の小松菜を食べよう！！ トマトライス **小松菜ソースがけ**	ドレッシングサラダ メロン	ぎゅうにゅう　とりにく だいず　レンズまめ	こめ　あぶら　さとう バター　こむぎこ じゃがいも　ごま	**にんじん**　マッシュルーム　レタス たまねぎ　きゅうり　こまつな パセリ　メロン	603 kcal 23.4 g 19.6 g 1.8 g
28	火	○	ご飯	ヤンニョムチキン　ナムル もやしの韓国風スープ　河内晩柑	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく	こめ　あぶら　さとう こめこ　はるさめ　ごま	**にんじん**　こまつな　ねぎ もやし　はくさいキムチ　しょうが かわちばんかん	623 kcal 28.5 g 21.9 g 2.0 g
29	水	○	食パン ブルーベリージャム	マカロニグラタン グリーンサラダ	ぎゅうにゅう　とりにく てぼうまめ　とうにゅう チーズ	パン　マカロニ　バター こむぎこ　パンこ　あぶら さとう　ごま	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	620 kcal 23.5 g 24.6 g 1.8 g
30	木	○	キーマカレー ライス	さつまいものお焼き キャベツのスープ　オレンジ	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく だいず　レンズまめ　わかめ とうにゅう　とりにく	こめ　ごま　あぶら さつまいも　こめこ　さとう バター	にんじん　たまねぎ　こまつな かぼちゃ　マッシュルーム キャベツ　とうもろこし　えのき にんにく　しょうが　オレンジ	655 kcal 22.9 g 17.7 g 1.7 g
31	金	○	ご飯	鮭フライ　磯香和え 具沢山みそ汁	ぎゅうにゅう　さけ のり　なまあげ　わかめ みそ	こめ　パンこ　あぶら じゃがいも　ごま	**にんじん**　こまつな　**だいこん** えのき　ごぼう　もやし	620 kcal 28.1 g 20.4 g 1.9 g

◎諸事情により献立内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。