



5月のよていこんだてひょう



給食目標

正しい食べ方をしよう



船橋市立二和小学校

日	曜日	主 食	牛 乳	副 食	血や肉になる	脂肪力になる	からだの調子を良くする	栄養価 (4年生)			
								エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	月	ソフト麺	○	とりにく こそま 鶏肉の胡麻酢だれかけ チャーシューナムル カレーうどん汁 甘夏	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とろろ なた	ソフト麺 さとう あぶら でんぷん はるさめ	にんじん きゅうり たまねぎ もやし こまつな あまなつ	674	31.8	19.2	2.2
2	火	ごはん	○	ちゅうかに だいごいも 中華煮 大学芋 ゆでそら豆 オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく なた	ごはん さとう あぶら でんぷん さつまいも	こまつな はくさい ししいだけ だいのこ そらまめ しょうが にんじん オレンジ	612	22.2	15.1	1.6
8	月	ごはん	○	さけ みそ 鮭の味噌マヨネーズ焼き キャバツの春サラダ けんちん汁 パナナ チーズ	ぎゅうにゅう とりにく さけ とろろ みそ チーズ	ごはん でんぷん あぶら さとう	たまねぎ こまつな にんじん だいこん ねぎ ししいだけ かわちばんかん	618	28.8	22.6	2.3
9	火	もちもち玄米ごはん	○	わふう 和風ハンバーグ おひたし トマトみそ汁 甘夏	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とろろ みそ	ごはん でんぷん さとう あぶら はんこ	ほうれんそう にんじん ねぎ たまねぎ だいこん トマト あまなつ	614	25.9	20.1	2.0
10	水	ごはん	○	いかの香味焼き 生揚げとピーマンの炒め キムチみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう いか とりにく ぶたにく ひきき とろろ あぶらあげ みそ	ごはん あぶら でんぷん さとう	ピーマン にんじん しめじ にんにく しょうが もやし こまつな オレンジ	611	26.0	22.1	2.2
11	木	麦ごはん	○	からくさ焼き ごま和え 八宝みそ汁 甘夏	ぎゅうにゅう ぶたにく ひきき とろろ あぶらあげ たまご	ごはん あぶら さとう はるさめ	こまつな もやし にんじん たまねぎ だいこん こほう グリンピース あまなつ	594	26.2	19.3	2.0
12	金	きなこ揚げパン	○	チリコンカーン きゅうりとマカロニのサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ ハム	パン さとう あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん きゅうり トマト とうもろこし にんにく しょうが オレンジ	629	26.7	28.4	1.9
15	月	鶏五目ごはん	○	てん 天ぷら(竹輪・かぼちゃ) 小松菜のおかか和え みそ汁 バイナップル	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とろろ あぶらあげ あおりの	ごはん でんぷん さとう じゃがいも こむぎこ あぶら	にんじん かぼちゃ こまつな ししいだけ しょうが もやし こほう バイナップル	645	21.3	24.3	1.8
16	火	ごはん	○	鱸のかば焼き風 胡瓜のピリ辛漬け 大根のみそ汁 ミニトマト ニューサマー	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ みそ	ごはん でんぷん あぶら こむぎこ さとう	にんじん しょうが だいこん こまつな ピーマン きゅうり トマト ニューサマー	607	25.2	21.2	1.8
17	水	はちみつチーストースト	○	マーボー豆腐(トマト入り) 焼肉サラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とうろ ぶたにく チーズ	パン あぶら さとう でんぷん	キャバツ にんじん こまつな たまねぎ トマト にら きゅうり オレンジ	613	28.1	26.8	2.3
18	木	韓国風まぜごはん	○	レモン和え さつま芋スティック わかめスープ パナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ わかめ とろろ	ごはん さとう さつま芋 あぶら でんぷん	きゅうり にんじん キャバツ もやし にんにく しょうが ほうれんそう ねぎ パナナ	648	22.6	19.6	2.1
19	金	ごはん	○	カレー チキンカツ 海藻サラダ フルーツ寒天 チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ	ごはん あぶら さとう じゃがいも こむぎこ マーガリン	にんじん たまねぎ こまつな にんにく とうもろこし レタス みかん	658	23.4	17.5	1.6
23	火	チキンライス	○	やさい 野菜とウインナーのスープ煮 トマトサラダ 河内ばんかん チーズ	ぎゅうにゅう わかめ ウインナー とりにく チーズ	ごはん はるさめ あぶら でんぷん じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん こまつな キャバツ マッシュルーム トマト かわちばんかん	614	23.2	22.2	2.4
24	水	ごはん	○	生揚げのみそ炒め さつま芋のお焼き ほうれん草の辛子和え オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	ごはん さつまいも さとう あぶら	かぼちゃ にんじん ねぎ キャバツ だいのこ もやし ほうれんそう オレンジ	609	24.3	17.5	1.5
25	水	ごはん	○	鶏の風味揚げ ポテトサラダ ミニトマト 野菜のスープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とろろ ハム ぶたにく ぜらチン	ごはん あぶら でんぷん じゃがいも さとう	にんじん こまつな たまねぎ トマト きゅうり ししいだけ はくさい みかん	696	26.0	23.6	2.3
26	金	ごはん	○	まつかげゆき 松風焼 がんもと大根の煮物 スタミナ和え オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく なつどう がんもどき たまご	ごはん あぶら さとう じゃがいも	にんじん ねぎ さやいげん だいこん こほう しめじ ほうれんそう きよみ	651	32	21.2	2.2
29	月	ごはん	○	豚丼の具 大豆といりの揚げ煮 みそ汁 はるか	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく しらす	ごはん あぶら はるさめ でんぷん さとう	にんじん こまつな だいこん とうもろこし ねぎ えのき グリンピース はるか	649	24	23.3	2.3
30	火	ごはん	○	いわし 鱸のバリバリ揚げ 磯香和え 豚汁 甘夏	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし とろろ のり	ごはん さといち さとう あぶら はるまきのかわ	にんじん だいこん こまつな こほう ねぎ もやし あまなつ	606	24.8	19.7	1.6
31	水	ごはん	○	さつま芋とレバーの甘辛揚げ レモン香和え 野菜のみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう レバー あぶらあげ みそ	さつまいも でんぷん さとう あぶら	にんじん こまつな だいこん レモン キャバツ はくさい オレンジ	593	21.2	14.7	1.4