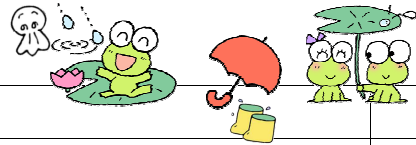


6月のよていこんだてひょう



給食目標
よくかんで食べよう



船橋市立二和小学校

日	曜日	主 食	牛 乳	副 食	血や肉になる	熱や力になる	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	食物繊維 g
1	木	ピピンバ	○	スイートポテト 豆乳鍋風スープ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく とうにゅう みそ	ごはん さとう あぶら でんぶん さつまいも	にんじん もやし こまつな ほうれんそう はくさい とうもろこし オレンジ	629	21.2	19.3	2.0
2	金	ごはん	○	ささみのカリカリ揚げ 海藻サラダ 大豆のシチュー りんご	ぎゅうにゅう とりにく わかめ だいず とくにゅう	ごはん さとう あぶら ごむぎこ じゃがいも マカロニ	きゅうり レタス こまつな にんじん たまねぎ グリーンピース りんご	662	31.4	22.5	2.0
5	月	ごはん	○	キーマカレー 南瓜のベーコン巻き 梅肉和え チーズ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく だいず かつおぶし チーズ	ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん たまねぎ きゅうり にんにく とうもろこし オレンジ	625	22.8	22.5	2.2
6	火	ごはん	○	鮭の柚子味噌焼き 大豆と野菜の煮物 干草和え パイナップル	ぎゅうにゅう とりにく さけ だいず みそ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	だいこん にんじん ごぼう だいこん きゅうり キャベツ ほうれんそう パイナップル	641	30.1	18.5	2.0
7	水	ごはん	○	丸じゃがフライ 常家豆腐 パンサンスー オレンジ	ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ みそ ハム	ごはん じゃがいも あぶら はるさめ ごむぎこ さとう	にんじん たけのこ しょうが もやし しんじけ こまつな はくさい きゅうり オレンジ	672	24.9	23.4	2.2
8	木	ごはん	○	厚焼きたまご 野菜のおかか和え そぼろ煮 さくらんぼ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ かつおぶし	ごはん あぶら さとう	こまつな もやし にんじん だいこん グリーンピース はくさい さくらんぼ	613	26.1	18.0	1.8
9	金	ソフト麺	○	ジャージャー麺ソース ツナサラダ とうもろこし 河内晩かん	ぎゅうにゅう ふたにく ツナ みそ だいず	ソフトめん さとう あぶら	たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし レタス にんにく かわちばんかん	670	30.9	20.5	1.9
12	月	ちゅうかふう 中華風ごはん	○	おからコロッケ 春雨スープ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく おから とくにゅう	ごはん でんぶん さとう じゃがいも ごむぎこ あぶら	にんじん こまつな しんじけ ねぎ たけのこ たまねぎ グリーンピース オレンジ	616	26.7	16.6	1.9
13	火	えだまめごはん	○	鯖のごまだれ焼き わかめと胡瓜の酢の物 キムチ鍋風みそ汁 甘夏	ぎゅうにゅう ふたにく さば あぶらあげ しらす みそ	ごはん あぶら さとう	にんじん えだまめ はくさい こまつな きゅうり もやし あまなつ	629	31.1	23.8	2.1
14	水	そぼろごはん	○	すずきの野菜あんかけ 大根とわかめのみそ汁 チーズ オレンジ	ぎゅうにゅう すずき とうふ とりにく チーズ わかめ	ごはん あぶら さとう でんぶん	にんじん こまつな たまねぎ だいこん とうもろこし ピーマン しめじ オレンジ	649	24.7	28.1	2.5
16	金	もちもち玄米ごはん	○	カレーマポー豆腐 コールスローサラダ ミニトマト パナナ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ごはん さとう あぶら でんぶん	キャベツ にんにく しょうが にら とうもろこし たまねぎ トマト パナナ	604	24.4	19.8	1.2
19	月	キャロットライス	○	ホワイトソース かぼちゃのお焼き オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん あぶら さとう さつまいも ごむぎこ バター	にんじん たまねぎ かぼちゃ にんにく しめじ マッシュルーム オレンジ	622	19.7	22.1	1.5
20	火	ごはん	○	とりにく ごます 鶏肉の胡麻酢だれかけ 野菜炒め みそ汁 みかんゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく みそ あぶらあげ とりにく	ごはん あぶら でんぶん じゃがいも さとう	にんじん キャベツ ピーマン とうもろこし こまつな みかん	650	25.8	22.4	2.1
21	水	ブランコッペパン いちごジャム	○	ミートグラタン マセドニアポテト キャベツとベーコンのスープ さくらんぼ	ぎゅうにゅう ふたにく こうやとうふ みそ ハム	ごはん じゃがいも さとう あぶら こめこ マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり レタス パセリ マッシュルーム さくらんぼ	617	28.5	21.9	2.0
22	木	ごはん	○	あじの南蛮漬け 小松菜の磯香和え 豚汁 オレンジ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ふたにく あじ のり	ごはん あぶら でんぶん さとう さつまいも	にんじん こまつな もやし だいこん ごぼう オレンジ	608	28.6	19.5	1.9
23	金	ごはん	○	ココロレバハヤシ きゅうりの香りの漬け チーズ さくらんぼ	ぎゅうにゅう ふたにく レバー チーズ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ きゅうり にんじん マッシュルーム にんにく しょうが さくらんぼ	648	24.3	23.1	1.8
26	月	さけ 鮭すし	○	さつま芋と大豆のカリントウ 野菜けんちん汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう とうふ とりにく さけ だいず	ごはん あぶら さつまいも	にんじん こまつな だいこん グリーンピース かぼちゃ みかん	645	24.3	18.5	1.5
27	火	ピザドック	○	洋風おでん フルーツ白玉	ぎゅうにゅう ふたにく ウィンナー	パン じゃがいも さとう あぶら しらたまも	にんじん ピーマン こまつな たまねぎ キャベツ パナナ みかん	615	24.4	20.9	2.3
28	水	やしそば	○	こまつな おたけ 小松菜と豚肉のやしそばあん 大学芋 中華和え 甘夏	ぎゅうにゅう ふたにく ハム	でんぶん さとう あぶら さつまいも	にんじん きゅうり はくさい ごぼう たまねぎ たけのこ もやし あまなつ	592	21.8	21.4	2
29	木	ごはん	○	船橋野菜のハンバーグ(トマト) ごまマヨネーズ和え みそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ ハム みそ チーズ	ごはん あぶら でんぶん マカロニ さとう	たまねぎ トマト きゅうり しんじけ ごぼう だいこん ねぎ オレンジ	662	29.0	22.2	2.0
30	金	ごはん	○	レバーとじゃが芋の揚げ煮 おかか和え 白菜スープ メロン	ぎゅうにゅう とりにく レバー かつおぶし とくにゅう	ごはん あぶら さとう じゃがいも	にんじん はくさい こまつな もやし とうもろこし しょうが メロン	654	27.2	21.6	1.8