



9月のよていこんだてひょう



給食目標
食事と健康について知ろう



船橋市立二和小学校

日	曜日	主 食	牛 乳	副 食	血や肉になる	骨や力になる	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)	食塩相当量 (g)
4	月	はんご飯	○	マーボー豆腐 大学芋 ナムル オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ハム	ごはん さとう はるさめ であん さつまいも あぶら	にんじん もやし だけのこ ほうれんそう ねぎ たらにんにく しょうが オレンジ	635	21.7	19.8	2.2
5	火	はんご飯	○	さば 鱈のごまだれ焼き や からしあ はばう しる 船橋産の旬の食材を食べて知る日(やし)	ぎゅうにゅう さば わかめ あぶらあげ みそ	ごはん あぶら じゃがいも	こまつな にんじん はくさい だいこん しめじ もやし とうふ なし	604	26.4	21.8	2.0
6	水	フレンチトースト	○	豚と大豆もトマト煮 豚と大豆もトマト煮 マカロニサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす たまご	パン あぶら さとう バター じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん きゅうり にんにく とうもろこし トマト さやいんげん みかん	667	28.4	24.1	2.2
7	木	キムチごはん	○	ポテトのマヨネーズ焼き(海苔) キャベツのスープ(あさり入) オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり あぶらあげ のり	ごはん さとう あぶら じゃがいも	キャベツ にんじん はくさい こまつな とうもろこし ねぎ オレンジ	613	22.0	20.4	2.0
8	金	さつまいもごはん	○	なまあげのきのこソース 野菜のおかか和え とじる 豚汁 みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ とりにく かつおぶし	ごはん さつまいも あぶら さとう	にんじん もやし しめじ 小松菜 ほうれんそう だいこん ねぎ みかん	571	24.9	20.5	2.0
11	月	はんご飯	○	さかなやくみ 魚の薬味ソースかけ そぼろ煮 小松菜のごま酢和え ぶどう 船橋産の小松菜を食べて知る日	ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく	ごはん さとも あぶら であん こむぎこ さとう	こまつな にんじん しいたけ グリンピース きゅうり ねぎ にんにく しょうが ぶどう	914	24.8	16.9	2.2
12	火	ジャンバラヤ	○	レバーのレモンあえ コーンサラダ チーズ なし	ぎゅうにゅう レバー ハム ウィナー わかめ チーズ	ごはん さとう あぶら であん	たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし レタス にんにく なし	640	21.6	23.7	1.7
13	水	きなご揚げパン	○	チリコンカーン きゅうりとマカロニのサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす きなこ ハム	パン さとう じゃがいも マカロニ あぶら	にんじん きゅうり たまねぎ トマト にんにく しょうが とうもろこし みかん	650	27.5	29.0	1.9
14	木	はんご飯	○	さかな 魚のみそマヨネーズ焼き や スティックきゅうり けんちん汁 オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ とうふ みそ	ごはん あぶら さとう	にんじん こまつな きゅうり だいこん しいたけ たまねぎ パセリ オレンジ	616	26.7	24.1	2.2
15	金	あき秋のおこわ	○	レモン醤油和え 大根のみそ汁 りんごむしパン	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく とうにゅう	ごはん あぶら さとう こむぎこ	しめじ にんじん こまつな だいこん もやし レモン ねぎ しいたけ りんご	666	23.1	13.1	2.3
19	火	はんご飯	○	さば 柚子みそや 鱈の柚子味噌焼き ごもにまめ いそあ 磯香和え ぶどう	ぎゅうにゅう さば みそ のり	ごはん さとう あぶら	にんじん こまつな だけのこ れんこん もやし ゆず やいんげん ぶどう	646	29.2	22.0	2.1
21	木	ソフト麺	○	カレーうどんつゆ きゅうりの土佐和え おはぎ(きなこ) みかん 船橋産の小麦を食べて知る日	ぎゅうにゅう ぶたにく なたね油 あぶらあげ きなこ	ごはん さとう ソフトめん であん	たまねぎ しいたけ きゅうり にんじん こまつな	652	27.5	15.6	1.8
22	金	すしめし	○	さけ 鮭のお塩焼き しおや やきにく やき 焼肉サラダ やき 焼のり みそ汁 みかんゼリー 9月うまれさんおめでとう!	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ みそ あぶらあげ とうふ せらチン	ごはん あぶら さとう	だいこん にんじん にんにく こまつな しそ みかん	639	32.0	21.6	2.1
25	月	はんご飯	○	ひよこ豆のカレー まめ 野菜のナムル オレンジ 船橋産の小松菜を食べて知る日	ぎゅうにゅう とりにく レバー ハム	ごはん じゃがいも さとう あぶら はるさめ こむぎこ	にんじん たまねぎ もやし にんにく しょうが こまつな グリンピース オレンジ	617	25.5	18.1	2.0
26	火	はんご飯	○	わふう 和風ハンバーグ やさい あさづ 野菜の浅漬け しる みそ汁 ぶどう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とうにゅう みそ	ごはん あぶら さとう であん	にんじん こまつな だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ しそ レモン ぶどう	595	25.5	18.1	1.8
27	水	はんご飯	○	なまあげのみそ炒め いた おかか和え さつま手のカリント みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ かつおぶし	ごはん あぶら さつまいも さとう	ねぎ たけのこ キャベツ にんじん もやし にんにく しょうが こまつな みかん	626	23.3	18.9	1.5
28	木	チャーハン	○	おからクロック はるさめ 春雨スープ オレンジ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく とうにゅう	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ	にんじん こまつな だけのこ しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ オレンジ	626	26.8	17.7	1.9
29	金	ふきよせごはん	○	のりまき 海苔巻きチキン きゅうりの香り漬け さつま汁 みかん 船橋産の小麦を食べて知る日(やし)	ぎゅうにゅう とりにく みそ	ごはん さつまいも さとう あぶら	にんじん こまつな こまつな たまねぎ きゅうり だいこん しょうが レモン みかん	670	26.3	23.4	2.7