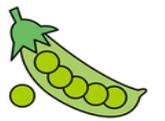


令和6年度 5月よていこんだてひょう



今月の給食目標
正しい食べ方をしよう

※食器の正しい置き方、使い方を身につけましょう。
※はし・スプーン・フォークは、正しく使いましょう。
正しい食べ方ができるように、家や学校で気をつけましょう。



ふなばしりつなかの きしょうがっこう
船橋市立中野木小学校

| 日 | 曜日 | しゅ 主 つけるもの | 牛 乳 | こんだてめい | からだをつくる もとなるもの | ねつやちからの もとなるもの | からだのちょうしを ととのえるもの | 栄養表示 | |
|----|----|------------------------------------|--------|---|---|---|---|---------------|-------------|
| | | | | | | | | エネルギー kcal | たんぱく 質 g |
| 1 | 水 | ごはん ご飯 | ○ | ポラの辛子じょうゆかけ ゆかりあえ なまあげ やさいのみそ汁 オレンジ | ぎゅうにゅう ぼら ぶたにく なまあげ わかめ みそ | ごはん さとう あぶら かたくりこ ごま | こまつな にんじん はくさい コーン ねぎ だいこん オレンジ | 608 | 27.4 |
| 2 | 木 | カレーピラフ | ○ | ポテトサラダ(チーズ・きゅうり入り) マカロニスープ バナナ | ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ | ごはん さとう あぶら バター マカロニ じゃがいも | こまつな にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース はくさい コーン きゅうり レタス バナナ | 620 | 25.3 |
| 7 | 火 | 食パン いちごジャム | ○ | ごぼうとにんじんのハンバーグ ミックスソテー たまご 卵スープ | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず たまご とりにく | パン さとう あぶら パンコ じゃがいも かたくりこ | こまつな にんじん ごぼう たまねぎ ブロッコリー はくさい | 607 | 29.5 |
| 8 | 水 | ごはん ご飯 | ○ | いかの黒酢たれかけ 納豆あえ こんさいのみそ汁 オレンジ 【かみかみ給食】 | ぎゅうにゅう いか なつとう ぶたにく あぶらあげ みそ | ごはん さとう あぶら じゃがいも ごま かたくりこ | こまつな にんじん きゃべつ だいこん ねぎ オレンジ | 623 | 29.0 |
| 9 | 木 | むぎごはん 麦ご飯 のりのふりかけ | ○ | なまあげ ちゅうかに 生揚げの中華煮 おさつチップ オレンジ | ぎゅうにゅう なまあげ のり ぶたにく | ごはん さとう あぶら はちみつ かたくりこ さつまいも ごま | こまつな にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ きゃべつ オレンジ | 623 | 24.0 |
| 10 | 金 | めん ソフト麺 ミートソース | ○ | フレンチサラダ かわちばんかん 河内晩柑 | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ハム | ソフトめん さとう あぶら こむぎこ パター | こまつな にんじん たまねぎ しいたけ レタス グリーンピース トマト コーン きゃべつ かわちばんかん | 684 | 28.9 |
| 13 | 月 | かいかどん 開花丼 (卵料理) | ○ | ひじきとじゃが芋のお焼き はるさめ 春雨ごまサラダ(きゅうり入り) | ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご ハム ひじき ツナ | ごはん さとう あぶら はるさめ かたくりこ じゃがいも ごま | こまつな にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり | 630 | 26.4 |
| 14 | 火 | ごはん ご飯 | ○ | さばのごまだれ焼き おかかあえ ふなばしさんだいこん ぶたにく うまに 船橋産大根と豚肉の旨煮 オレンジ | ぎゅうにゅう さば ぶたにく さつまいも | ごはん さとう あぶら ごま | こまつな にんじん はくさい きゃべつ だいこん しいたけ さやいんげん オレンジ | 635 | 29.3 |
| 15 | 水 | こくとう 黒糖コッペパン | ○ | とりにく だいず 鶏肉と大豆のシチュー シーフードサラダ(イカ・エビ・きゅうり入り) グレープフルーツ | ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ いか えび わかめ | パン さとう あぶら こむぎこ パター じゃがいも ごま | こまつな にんじん たまねぎ グリーンピース レタス きゅうり グレープフルーツ | 642 | 27.9 |
| 16 | 木 | むぎごはん 麦ご飯 | ○ | なまあげ カレー煮 ごま酢あえ ポテトチップス | ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ハム あおのり | ごはん さとう あぶら じゃがいも ごま かたくりこ | こまつな にんじん たまねぎ きゃべつ きくらげ | 628 | 28.6 |
| 17 | 金 | そぼろごはん (卵入り) | ○ | しろみさかなやさい あ 白身魚と野菜の揚げ煮 だいこんのみそ汁 オレンジ 【かみかみ給食】 | ぎゅうにゅう とりにく たまご たら こおりとうふ あぶらあげ わかめ | ごはん さとう あぶら じゃがいも ごま かたくりこ | こまつな にんじん グリーンピース ピーマン だいこん ねぎ | 607 | 27.2 |
| 20 | 月 | ごはん ご飯 | ○ | ちくわ にしよくあ 竹輪の二色揚げ(にんじん・カレー味) いそか なまあげ 磯香あえ 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 | ぎゅうにゅう ちくわ なまあげ のり ぶたにく | ごはん さとう あぶら こむぎこ こめこ じゃがいも かたくりこ | こまつな にんじん もやし たまねぎ しいたけ グリーンピース | 632 | 27.9 |
| 21 | 火 | ごはん ご飯 かんこくふうあじつ 韓国風味付けのり | ○ | とりにく かんこくふうや 鶏肉の韓国風焼き ナムル とつと卵のスープ | ぎゅうにゅう のり とりにく ハム たまご | ごはん さとう あぶら かたくりこ ごま トック | こまつな にんじん もやし だいこん はくさい ねぎ | 630 | 28.5 |
| 22 | 水 | ミルクロール | ○ | ポテトのミートグラタン(チーズ入り) ABCスープ バナナ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ | パン さとう あぶら マカロニ こむぎこ じゃがいも | こまつな にんじん たまねぎ トマト パセリ はくさい コーン バナナ | 651 | 26.0 |
| 23 | 木 | とりにく しん 鶏肉と新ごぼう のピラフ | ○ | レバーとじゃが芋のケチャップソースあえ やさい 野菜とレンズ豆のスープ かわちばんかん 河内晩柑 | ぎゅうにゅう とりにく ぶたレバー みそ レンズまめ | ごはん さとう あぶら バター じゃがいも かたくりこ ごま | こまつな にんじん ごぼう たまねぎ コーン パセリ マッシュルーム きゃべつ かわちばんかん | 650 | 28.5 |
| 24 | 金 | ごはん ご飯 | ○ | さけのごまマヨネーズ焼き からし 辛子あえ じゃが芋のきんぴら オレンジ | ぎゅうにゅう さけ ぶたにく | ごはん エッグフリマヨネーズ さとう あぶら じゃがいも ごま | こまつな にんじん もやし はくさい ごぼう れんこん ピーマン オレンジ | 627 | 28.2 |
| 27 | 月 | ごはん ご飯 | ○ | からくさ焼き(卵焼き) ふなばしさんこまつな 船橋産小松菜ののり酢あえ じゃが芋とわかめの味噌汁 | ぎゅうにゅう たまご とうふ わかめ とりにく ひじき みそ ツナ のり あぶらあげ | ごはん さとう あぶら じゃがいも | こまつな にんじん たまねぎ グリーンピース コーン はくさい ねぎ | 607 | 25.5 |
| 28 | 火 | ぶた 豚キムチ丼 | ○ | こまつな 小松菜とコーンのごま酢あえ フライビーンズ 【かみかみ給食】 | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず | ごはん さとう あぶら ごま かたくりこ | こまつな にんじん はくさい たまねぎ にら コーン もやし | 631 | 28.1 |
| 29 | 水 | ごはん ご飯 | ○ | ししゃもの香味揚げ みそにく 味噌肉じゃが ふなばしさんだいこん うめ 船橋産大根の梅おかかあえ(きゅうり入り) | ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく みそ | ごはん さとう あぶら じゃがいも ごま かたくりこ | さやいんげん にんじん だいこん きゅうり たまねぎ | 638 | 27.3 |
| 30 | 木 | セサミ トースト | ○ | ポークビーンズ(チーズ入り) ひじきのサラダ | ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ぶたにく チーズ ハム | パン さとう あぶら バター はちみつ ごま じゃがいも | こまつな にんじん たまねぎ トマト グリーンピース だいこん きゃべつ コーン | 672 | 28.8 |
| 31 | 金 | ごはん ご飯 | ○ | まーぼーどうふ くき カレー麻婆豆腐 茎わかめのごまあえ オレンジ | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず ツナ くわかめ | ごはん さとう あぶら こむぎこ パター ごま | こまつな にんじん たまねぎ マッシュルーム にら きゃべつ オレンジ | 614 | 27.4 |

給食は、ゆっくりよくかんで、味わって食べましょう

※都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

●今月の船橋産食材…こまつな



にんじん



だいこん

