

# 5月 よていこんだてひょう

令和5年4月27日  
船橋市立二宮小学校

こんげつのもくひょう

## ただしいたべかたをしよう

| 日  | ようび | しゅしよく<br>(パン・ごはん) | 牛乳 | おかず  | おもにからだをつくる<br>もとなるもの<br>(あかのなかま)                     | おもにエネルギーの<br>もとなるもの<br>(きいろのなかま)   | おもにからだの<br>ちょうしをととのえる<br>もの(みどりのなかま)                           | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         | 行事など                               |
|----|-----|-------------------|----|--|--|------------------------------------|--|---------------------------------------|------------------------------------|
| 1  | 月   | グリーンピース<br>ごはん    | ○  | おからコロッケ ごまあえ<br>たまねぎとわかめのみそしる                  | ぎゅうにゅう<br>牛乳 ぶたにく みそ<br>わかめ あぶらあげ おから<br>とうにゅう       | こめ さとう<br>あぶら ごま パンこ<br>こむぎこ       | グリーンピース たまねぎ<br>にんじん こまつな もやし                                  | 646 Kcal<br>23.4 g<br>22.7 g<br>2.0 g | グリーンピースの<br>さやむき<br>(2ねんせい)        |
| 2  | 火   | ごはん               | ○  | さかなのあげびたし<br>いそかあえ<br>さつまじる オレンジ               | ぎゅうにゅう<br>牛乳 しいら のり<br>とりにく みそ                       | こめ さとう あぶら<br>でんぶん こんにやく<br>さつまいも  | しょうが こまつな もやし<br>にんじん だいこん ごぼう<br>ねぎ しいたけ オレンジ                 | 629 Kcal<br>27.9 g<br>17.7 g<br>2.0 g |                                    |
| 8  | 月   | ツナチャーハン           | ○  | コーンサラダ<br>たまごスープ<br>サイダーゼリー                    | ぎゅうにゅう<br>牛乳 ツナ たまご<br>とりにく とうふ                      | こめ あぶら さとう<br>ごま でんぶん<br>ごまあぶら     | ねぎ にんじん レタス<br>きゅうり こまつな コーン<br>たけのこ しいたけ<br>サイダージュース          | 621 Kcal<br>22.0 g<br>21.8 g<br>2.2 g | おたんじょうび<br>おめでとう<br>こんだて           |
| 9  | 火   | ごはん               | ○  | さかなのたつたあげ<br>さんしよくあえ<br>ひじきのごもくに               | ぎゅうにゅう<br>牛乳 さけ<br>さつまあげ あぶらあげ<br>ひじき                | こめ あぶら さとう<br>でんぶん                 | しょうが こまつな にんじん<br>もやし れんこん しいたけ                                | 631 Kcal<br>27.7 g<br>19.5 g<br>2.1 g |                                    |
| 10 | 水   | ドライカレー<br>ライス     | ○  | だいずといりこのあげに<br>ゆでソラマメ<br>とうにゅうプリン              | ぎゅうにゅう<br>牛乳 ぶたにく だいず<br>とうにゅう しらす                   | こめ あぶら さとう<br>じゃがいも ごま             | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん マッシュルーム<br>ピーマン そらまめ                    | 652 Kcal<br>26.8 g<br>22.2 g<br>1. g  | そらまめの<br>さやむき<br>(1ねんせい)           |
| 11 | 木   | のりチーズ<br>トースト     | ○  | にんじんポタージュ<br>チキンサラダ パナナ                        | ぎゅうにゅう<br>牛乳 とりにく チーズ<br>のり ていしほうにゅう                 | しょくパン あぶら さとう<br>バター こむぎこ          | にんじん たまねぎ レタス<br>きゅうり こまつな パナナ                                 | 621 Kcal<br>27.8 g<br>26.1 g<br>2.3 g | 船橋産の<br>旬の食材を<br>食べて知る日<br>・・・にんじん |
| 12 | 金   | ごはん               | ○  | あげさかなのあますあんかけ<br>えのきあえ<br>だいずとあげボールのもの<br>オレンジ | ぎゅうにゅう<br>牛乳 メルルーサ のり<br>だいず とりにく さつまあげ              | こめ あぶら さとう<br>じゃがいも こんにやく<br>でんぶん  | にんにく しょうが ねぎ<br>こまつな キャベツ にんじん<br>だいこん ごぼう えのき<br>オレンジ         | 698 Kcal<br>29.2 g<br>23.4 g<br>2.2 g | 船橋産の<br>旬の食材を<br>食べて知る日<br>・・・だいこん |
| 15 | 月   | カレーピラフ            | ○  | レバーとじゃがいものあげに<br>やさいスープ オレンジ                   | ぎゅうにゅう<br>牛乳 ぶたにく レバー<br>ベーコン みそ                     | こめ あぶら さとう<br>でんぶん ごま じゃがいも        | にんじん たまねぎ ピーマン<br>マッシュルーム しょうが<br>コーン キャベツ こまつな<br>オレンジ        | 640 Kcal<br>28.6 g<br>16.9 g<br>2.0 g |                                    |
| 16 | 火   | ソフトめん<br>ミートソース   | ○  | ポテトサラダ<br>カップヨーグルト                             | ぎゅうにゅう<br>牛乳 ぶたにく チーズ<br>だいず ヨーグルト                   | ソフトめん あぶら<br>さとう こむぎこ パター<br>じゃがいも | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん トマト しいたけ<br>レタス きゅうり                    | 695 Kcal<br>28.8 g<br>21.8 g<br>1.8 g | 船橋産の<br>旬の食材を<br>食べて知る日<br>・・・トマト  |
| 17 | 水   | まーぼー<br>どん        | ○  | はるさめナムル<br>のりしおビーンズ<br>オレンジゼリー                 | ぎゅうにゅう<br>牛乳 とうふ ハム<br>ぶたにく あおのり だいず<br>みそ           | こめ あぶら さとう<br>はるさめ ごまあぶら           | にんにく しょうが しいたけ<br>たけのこ にんじん いら<br>しいたけ ねぎ こまつな<br>もやし オレンジジュース | 653 Kcal<br>28.9 g<br>22.0 g<br>2.1 g | 船橋支会                               |
| 18 | 木   | ごはん               | ○  | やきししゃも<br>なっとうあえ<br>にくじゃが オレンジ                 | ぎゅうにゅう<br>牛乳 ぶたにく ししゃも<br>なっとう                       | こめ あぶら さとう<br>じゃがいも しらす            | にんじん こまつな キャベツ<br>たまねぎ しいたけ<br>グリーンピース オレンジ                    | 623 Kcal<br>30.6 g<br>16.0 g<br>1.9 g |                                    |
| 19 | 金   | かつどん              | ○  | ツナあえ<br>だいこんとわかめのみそしる                          | ぎゅうにゅう<br>牛乳 ぶたにく あぶらあげ<br>たまご わかめ みそ ツナ             | こめ こむぎこ<br>パンこ あぶら さとう<br>ごま       | たまねぎ みつば こまつな<br>もやし にんじん だいこん                                 | 688 Kcal<br>29.8 g<br>27.0 g<br>2.0 g | 運動会<br>こんだて                        |
| 23 | 火   | ごはん               | ○  | さばのみそに おひたし<br>のっぺいじる                          | ぎゅうにゅう<br>牛乳 さば ぶたにく<br>あぶらあげ みそ                     | こめ さとう<br>あぶら でんぶん<br>こんにやく さといも   | こまつな にんじん もやし<br>しょうが ごぼう だいこん<br>ねぎ しいたけ                      | 621 Kcal<br>29.4 g<br>21.2 g<br>1.9 g |                                    |
| 24 | 水   | コッペパン             | ○  | チリビーンズ<br>ひじきのマリネ<br>ABCスープ パナナ                | ぎゅうにゅう<br>牛乳 だいず ひじき<br>ハム ひきにく ベーコン                 | コッペパン あぶら さとう<br>じゃがいも             | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん トマト きゅうり<br>コーン マッシュルーム<br>こまつな パナナ     | 619 Kcal<br>26.7 g<br>21.1 g<br>2.3 g |                                    |
| 25 | 木   | ごはん<br>あじつけのり     | ○  | いかのこうみあげ<br>キャベツとコーンのあえもの<br>さといものみそしる<br>オレンジ | ぎゅうにゅう<br>牛乳 いか のり みそ<br>あぶらあげ                       | こめ あぶら さとう<br>さといも でんぶん<br>こめこ     | にんにく しょうが こまつな<br>キャベツ コーン だいこん<br>たまねぎ オレンジ                   | 620 Kcal<br>26.9 g<br>19.7 g<br>2.0 g |                                    |
| 26 | 金   | わかめごはん            | ○  | からくさやき<br>ごますあえ<br>じゃがいものみそしる                  | ぎゅうにゅう<br>牛乳 たまご わかめ<br>しらす とうふ ひきにく<br>みそ あぶらあげ ひじき | こめ あぶら さとう<br>ごま じゃがいも             | にんじん たまねぎ キャベツ<br>こまつな   | 666 Kcal<br>25.2 g<br>23.5 g<br>2.2 g | 船橋産の<br>旬の食材を<br>食べて知る日<br>・・・こまつな |
| 29 | 月   | ちゅうかどん            | ○  | さつまいもとだいずのかりんとう<br>コーンサラダ<br>オレンジ              | ぎゅうにゅう<br>牛乳 ぶたにく えび<br>いか ハム だいず                    | こめ さとう あぶら<br>でんぶん ごまあぶら<br>さつまいも  | しょうが たまねぎ にんじん<br>はくさい たけのこ しいたけ<br>レタス きゅうり こまつな<br>コーン オレンジ  | 659 Kcal<br>25.4 g<br>19.6 g<br>1.8 g |                                    |
| 30 | 火   | バンズパン             | ○  | ハンバーグ<br>のりすサラダ<br>オニオンスープ パナナ                 | ぎゅうにゅう<br>牛乳 ぶたにく とうふ<br>ベーコン のり ツナ                  | バンズパン あぶら さとう<br>パンこ               | たまねぎ こまつな もやし<br>にんじん マッシュルーム<br>パセリ パナナ                       | 635 Kcal<br>28.6 g<br>25.7 g<br>2.2 g |                                    |
| 31 | 水   | ビビンバどん            | ○  | フライビーンズ<br>わかめとやさいのスープ<br>オレンジ                 | ぎゅうにゅう<br>牛乳 ぶたにく だいず<br>わかめ あぶらあげ                   | こめ あぶら さとう<br>ごま ごまあぶら             | にんにく しょうが こまつな<br>もやし にんじん たけのこ<br>ねぎ しいたけ オレンジ                | 621 Kcal<br>21.9 g<br>24.1 g<br>1.8 g |                                    |

\*仕入れの都合により、献立を変更することもあります。

\*しらす干し、ちりめんじゃこ、貝類には、小さなエビ、カニなどが、混入している可能性があります。ご了承ください。