

5月 よていこんだてひょう

こんげつのもくひょう

ただしいたべかたをしよう

令和6年4月30日
船橋市立二宮小学校

日	ようび	しゅしよく (パン・ごはん)	牛乳	おかず	おもにからだをつくる ものになるもの (あかのなかま)	おもにエネルギーの もとになるもの (きいろのなかま)	おもにからだの ちょうしをととのえる もの(みどりのなかま)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事など
1	水	ビビンバ ^{ビビンバ}	○	フライビーンズ わかめと野菜のスー ^フ プ	^{牛乳} ぶたにく あぶらあげ だいす わかめ	こめ あぶら さとう ごま でんぶ ^ん	にんにく しょうが にんじん もやし こまつな ねぎ しいたけ だけのこ	607 Kcal 21.6 g 24.1 g 1.8 g	
2	木	ご飯 (味付けのり)	○	いかの香味あげ キャベツとコーンのあえもの 里芋のみそ汁 河内晩柑	^{牛乳} のり いか あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう でんぶ ^ん こめこ さといも	しょうが にんにく キャベツ とうもろこし にんじん だいこん たまねぎ こまつな かわちばんかん	624 Kcal 25.5 g 19.6 g 1.9 g	
7	火	パンズパン	○	ハンバーグ 海苔酢サ ^ル ダ オニオンスープ パナナ	^{牛乳} ぶたにく とうふ ツナ のり ベーコン	コッペパン パンこ あぶら さとう	たまねぎ こまつな もやし にんじん マッシュルーム パナナ パセリ	632 Kcal 28.6 g 25.7 g 2.2 g	
8	水	グリーンピース ごはん	○	おからコロツケ ごまあえ 玉葱とわかめのみそ汁	^{牛乳} とうにゅう あぶらあげ わかめ おから	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも こむぎこ	グリーンピース たまねぎ にんじん こまつな もやし	646 Kcal 23.4 g 22.7 g 2.0 g	グリーンピースの さやむき (2ねんせい)
9	木	ご飯	○	さけの風味焼き おひたし 生揚げのみそ炒 ^め	^{牛乳} さけ あぶらあげ なまあげ ぶたにく	こめ さとう あぶら	しょうが にんにく もやし ねぎ しいたけ だけのこ たまねぎ こまつな キャベツ にんじん	628 Kcal 33.1 g 22.2 g 2.1 g	
10	金	キムチチャーハン	○	レバーのレモンソース 野菜ととりにくのスープ オレンジ	^{牛乳} ぶたにく レバー とりにく	こめ あぶら じゃがいも こめこ でんぶ ^ん さとう ごま	しょうが にんにく ねぎ しいたけ キムチ こまつな にんじん たまねぎ レモン オレンジ キャベツ とうもろこし	618 Kcal 26.3 g 17.7 g 2.0 g	
13	月	ワカメごはん	○	からくさ焼 ^き ごま酢和え さつま汁	^{牛乳} しらすぼし わかめ たまご とうふ ぶたにく ひじき とりにく みそ	こめ さとう あぶら ごま こんにゃく さつまいも	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん こまつな しょうが ごぼう しいたけ ねぎ	628 Kcal 25.9 g 23.4 g 2.3 g	
14	火	ドライカレー ライス	○	ゆでそらまめ 大芋いも	^{牛乳} ぶたにく だいす	こめ あぶら じゃがいも さつまいも さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ そらまめ にんじん ビーマン マッシュルーム	588 Kcal 20.1 g 14.6 g 1.6 g	そらまめの さやむき (1ねんせい)
15	水	はちみつ トースト	○	鶏肉と金時豆のトマト煮 じゃこサラダ オレンジ	^{牛乳} きんときまめ ベーコン しらす とりにく	食パン マーガリン さとう じゃがいも はちみつ あぶら	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース トマト こまつな レタス キャベツ レモン オレンジ	613 Kcal 22.9 g 21.8 g 2.1 g	船橋支会
16	木	ご飯	○	やきししゃも 納豆和え 肉じゃが	^{牛乳} ししゃも なっとう かつおぶし ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも しらたき さとう	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ しいたけ	622 Kcal 30.7 g 18.5 g 1.9 g	
17	金	ご飯	○	魚のごまみそ焼 ^き ひじきのサラダ かきたま汁	^{牛乳} さば みそ ひじき ハム とうふ たまご	こめ さとう ごま あぶら でんぶ ^ん	レタス キャベツ きゅうり とうもろこし レモン たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ こまつな	605 Kcal 26.9 g 21.3 g 2.1 g	
20	月	麻婆厚揚げ ^あ 丼	○	春雨ナムル オレンジ	^{牛乳} とりにく なまあげ ハム	こめ さとう あぶら でんぶ ^ん はるさめ	にんにく しょうが しいたけ だけのこ にんじん ねぎ にら こまつな もやし オレンジ	645 Kcal 28.2 g 24.4 g 2.2 g	
21	火	のりチーズ トースト	○	鶏肉と大豆のシチュ ー ツナ和え バナナ	^{牛乳} のり チーズ とりにく なまクリーム だいす ツナ	食パン あぶら パター こむぎこ さとう ごま	にんじん たまねぎ きゅうり もやし レタス キャベツ こまつな バナナ グリンピース	684 Kcal 29.7 g 29.8 g 2.5 g	
22	水	ご飯	○	豆腐の真砂揚 ^げ しめじの煮ひたし 豚肉と大根の旨煮 オレンジ	^{牛乳} とうふ とりにく ひじき たまご わかめ かつおぶし ぶたにく さつまあげ こんぶ	こめ ながいも でんぶ ^ん こむぎこ さとう あぶら こんにゃく	にんじん ぶなしめじ もやし こまつな だいこん しいたけ オレンジ	631 Kcal 26.9 g 21.3 g 2.1 g	
23	木	ご飯	○	赤魚の甘酢あんかけ ナムル 生揚げとキムチのみそ汁	^{牛乳} あかうお みそ ぶたにく なまあげ	こめ でんぶ ^ん こめこ あぶら はるさめ ごま さとう	にんにく しょうが ねぎ にんじん こまつな もやし はくさい しめじ ごぼう キムチ	607 Kcal 25.6 g 21.2 g 1.9 g	
24	金	かつどん	○	辛子和え じゃが芋とわかめのみそ汁	^{牛乳} ぶたにく たまご さば わかめ みそ	こめ こむぎこ パン粉 あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ みつば こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ	655 Kcal 26.5 g 24.7 g 2.0 g	運動会 こんだて
28	火	ソフト麺 ミートソース	○	ポテトサラダ(ドレッシング 味) カップヨーグルト	^{牛乳} ぶたにく だいす チーズ ヨーグルト	ソフトめん あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ トマト レタス きゅうり レモン	695 Kcal 28.8 g 21.8 g 1.8 g	おたんじょうび おめでとうこんだて
29	水	ココア揚げパン	○	こまつナサラダ おだんごスープ バナナ	^{牛乳} ツナ ぶたにく とりにく レンズまめ	コッペパン あぶら さとう はるさめ	こまつな きゅうり キャベツ ねぎ しょうが はくさい にんじん しいたけ バナナ	606 Kcal 24.4 g 20.1 g 2.0 g	船橋産旬の食材を食 べて知る日・ こまつな
30	木	ご飯	○	和風チキンステーキ 干草あえ のっぺい汁	^{牛乳} とりにく たまご ぶたにく さば	こめ さとう あぶら はるさめ こんにゃく さといも でんぶ ^ん	にんにく しょうが だいこん レモン キャベツ にんじん しいたけ こまつな ねぎ ごぼう	581 Kcal 24.2 g 22.1 g 1.8 g	
31	金	ご飯	○	白身魚とじゃが芋の揚げ煮 茎わかめの和え物 けんちん汁 オレンジ	^{牛乳} メルルーサ くきわかめ とりにく さば	こめ でんぶ ^ん あぶら じゃがいも さとう こんにゃく さといも	しょうが にんじん きゅうり グリンピース こまつな もやし しいたけ ごぼう だいこん ねぎ オレンジ	548 Kcal 22.2 g 14.1 g 2.1 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。