



令和5年度 2月予定献立表

★今月の給食：食事のマナーを見直そう★



2月の給食回数：19回（5年生：18回）

船橋市立市場小学校

日	牛乳	主食	おかず	エネルギーになる食品 【炭水化物・脂質】	体をつくる食品 【たんぱく質・無機質】	体の調子を整える食品 【ビタミン・無機質】	一口メモ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	牛乳	ご飯	えびと豆腐の中華煮 春雨サラダ さつまいもやき	米、油、片栗粉、春雨 ごま油、砂糖、さつまいも バター	牛乳、豆腐、豚肉 うすらの卵、えび、ハム	生姜、葱、干椎茸、筍、白菜 にんじん、青梗菜、きゅうり 小松菜、もやし、かぼちゃ	えびは外敵から身を守るために、足を切り離す習性があります。	646 kcal 27.1 g 17.7 g 1.8 g
2金	牛乳	★節分献立★ 鰯のひつまぶしご飯	菜の花のごま和え 根菜のみそ汁 鬼クッキー	米、片栗粉、油、砂糖 白ごま、じゃが芋、薄力粉 バター	牛乳、鰯、油揚げ、みそ きな粉、たまご	生姜、菜花、小松菜、にんじん もやし、ごぼう、大根	節分には、「豆まき」をしたり、「終鰯」を飾ったりする習慣があります。	628 kcal 25.2 g 21.9 g 1.8 g
5月	牛乳	豚キムチ丼	ナムル さつまいもと大豆のかりんとう	米、麦、油、砂糖、片栗粉 ごま油、春雨、さつまいも 黒砂糖	牛乳、豚肉、油揚げ ハム、炒り大豆	にんにく、生姜、しめじ、白菜 キムチ、玉葱、葱、にら にんじん、小松菜、もやし	給食では、1年生から6年生まで食べられるように、辛味を抑えたキムチを使っています。	599 kcal 24.6 g 18.9 g 1.5 g
6火	牛乳	ご飯	鱈のカレー竜田揚げ 納豆和え 真沢山みそ汁 花みかん	米、片栗粉、油、さつまいも	牛乳、鱈、納豆 糸削り、みそ	生姜、にんじん、小松菜 キャベツ、大根、しめじ みかん	「竜田」は、紅葉の名所で有名な、奈良県の北西部を流れる「竜田川」が由来と言われています。	602 kcal 24.9 g 19.0 g 1.8 g
7水	牛乳	ブドウパン	豆腐のミートグラタン ポテトのカレー炒め オニオンスープ	ブドウパン、油、バター 薄力粉、パン粉、じゃが芋 マカロニ	牛乳、豆腐、大豆ミート 豚肉、レンズ豆 チーズ、ベーコン	玉葱、グリーンピース、トマト にんじん、ピーマン、パセリ マッシュルーム	【干煎研】 オニオンスープは、玉葱をあめ色になるまで炒めるのがポイントです。	660 kcal 29.2 g 21.4 g 1.8 g
8木	牛乳	ご飯	五目卵焼き 海苔酢和え のっぺい汁 オレンジ	米、砂糖、油、ごま油 板こんにゃく、里芋、片栗粉	牛乳、たまご、豆腐 豚肉、ひじき、ツナ、焼き海苔	にんじん、玉葱、小松菜、もやし グリーンピース、生姜、キャベツ ごぼう、干椎茸、大根、葱、オレンジ	卵焼きに千葉県産ひじきを、海苔酢和えに船橋産の海苔を使用しています。	608 kcal 28.0 g 19.5 g 2.2 g
9金	牛乳	★初午献立★ いなり寿司	鱈の文化干し おかか和え 白玉汁	米、砂糖、白ごま、白玉餅	牛乳、油揚げ、鱈文化干し 糸削り、なると、鶏肉 わかめ、油揚げ	小松菜、にんじん、もやし 白菜、葱、えのきたけ 干椎茸	2月12日は「初午」です。2月最初の午の日に、福荷神の祭りが行われます。	622 kcal 26.8 g 26.4 g 1.9 g
13火	牛乳	ご飯	ししゃもの南蛮漬け 小松菜の五目炒め 豚汁	米、片栗粉、油、砂糖 ごま油、春雨 板こんにゃく、里芋	牛乳、ししゃも、豚肉 豆腐、油揚げ、みそ	小松菜、コーン、筍 もやし、にんじん、干椎茸 ごぼう、大根、葱	和食は、「主食」に「主菜」と「副菜」、そして「汁もの」を揃えた一汁二菜が基本です。	601 kcal 26.9 g 18.9 g 2.0 g
14水	牛乳	ハヤシライス	ごまドレッシングサラダ カラメルプリン	米、油、砂糖、薄力粉 バター、白ごま	牛乳、豚肉、チーズ ツナ、わかめ、たまご	生姜、にんにく、玉葱、にんじん マッシュルーム、グリーンピース、トマト 小松菜、きゅうり、キャベツ、レタス	たまごとクリームを使用した手作りプリンです。	705 kcal 24.7 g 24.7 g 1.7 g
15木	牛乳	梅しらすご飯	カリカリがんも わさび和え みそけんちん汁 りんご	米、白ごま、山芋、白すりごま 片栗粉、コーンフレーク 板こんにゃく、里芋、油	牛乳、しらす干し、豆腐 ツナ、ひじき、竹輪 糸削り、鶏肉、油揚げ、みそ	梅干し、ゆかり、枝豆、葱 にんじん、生姜、小松菜、白菜 しめじ、ごぼう、大根、りんご	カリカリがんもは、タネの周りにコーンフレークをまぶして揚げます。	602 kcal 26.4 g 17.6 g 1.9 g
16金	牛乳	ご飯	鮭のホイル焼き 茎わかめの金平 沢煮椀 みかん	米、砂糖、バター、油 板こんにゃく、白ごま、片栗粉	牛乳、鮭、みそ 茎わかめ、豚肉、鶏肉	キャベツ、玉葱、ピーマン にんじん、ごぼう、干椎茸、筍 もやし、小松菜、みつ菜、みかん	鮭は給食室で一つ一つホイルで包みます。	566 kcal 26.8 g 13.9 g 2.0 g
19月	牛乳	★二十四節気：雨水★ ご飯	手作り春巻き 三番瀬海苔サラダ 豆腐と白菜のスープ 清泉オレンジ	米、春巻きの皮、春雨 砂糖、ごま油、片栗粉 油、白ごま	牛乳、豚肉、いか、えび わかめ、焼き海苔、豆腐	木茸、干椎茸、葱、もやし、キャベツ レタス、ほうれん草、玉葱、白菜 にんじん、小松菜、生姜、オレンジ	立春の頃に新芽が出た野菜を具として使うことから名づけられた、「春を巻く」→「春巻き」を取り入れました。	610 kcal 25.2 g 18.3 g 1.4 g
20火	牛乳	★日本味の旅給食・千葉県★ 芋からご飯	ほうとううどん わかさぎの唐揚げ 辛子和え みかん	米、砂糖、油、片栗粉 白ごま、ほうとううどん	牛乳、公衆、鶏肉 油揚げ、みそ	ごぼう、にんじん、干しいき、干椎茸 さやえんどう、小松菜、白菜、葱 かぼちゃ、えのきたけ、みかん	「いもがら」は、里芋や蓮芋の茎を天日に干して作られたものです。	615 kcal 24.3 g 16.4 g 1.9 g
21水	牛乳	ご飯	チキンカツ 磯香和え 八宝みそ汁 りんご	米、片栗粉、パン粉 油、じゃが芋	牛乳、調整豆乳、鶏肉 焼き海苔、豆腐、油揚げ わかめ、みそ	にんにく、小松菜、もやし にんじん、大根、ごぼう りんご	油で揚げないチキンカツを作ります。	572 kcal 24.2 g 15.6 g 1.6 g
22木	牛乳	★船橋産の旬の食材を 食べて知る日(ほうれん草)★ カレーピラフ	ほうれん草のソテー 森のきのこのスープ パイ包み焼き いちご	米、バター、油、薄力粉 パイ生地	牛乳、鶏肉、ベーコン 白いんげん豆、低脂肪乳	にんじん、玉葱、ピーマン、ほうれん草 マッシュルーム、小松菜、もやし コーン、椎茸、しめじ、パセリ、いちご	【6年生を送る会】 ほうれん草は夏より冬に収穫した方が、ビタミンCが3倍も増えています。	719 kcal 24.2 g 30.6 g 1.8 g
26月	牛乳	★船橋産の旬の食材を 食べて知る日(米・コノシロ)★ 船橋産粒すげのご飯	船橋産コノシロのさつまいも揚げ 梅おかか和え 肉じゃが 花みかん	米、片栗粉、パン粉、砂糖 油、じゃが芋	牛乳、鱈、黒鯛 豆腐、青のり、削り節 糸削り、豚肉	にんじん、玉葱、生姜 小松菜、キャベツ、練り梅 干椎茸、グリーンピース、みかん	コノシロは成長段階に応じて呼び名が変わる、いわゆる出世魚の一つです。	639 kcal 30.1 g 17.2 g 1.9 g
27火	牛乳	ご飯	揚げぎょうざ ごまみそ豆乳担々スープ チャーシューナムル 船橋・ななちゃんのおもちのいちご	米、ぎょうざの皮、片栗粉 ごま油、油、白ねりごま 春雨、白ごま	牛乳、豚肉、大豆ミート みそ、無調整豆乳、焼き豚	キャベツ、葱、にら、にんにく 生姜、にんじん、干しいき、小松菜 玉葱、もやし、筍、木茸、いちご	いちごにはビタミンCが豊富に含まれます。その量は意外にも、みかんよりも多いです。	617 kcal 25.3 g 19.1 g 1.9 g
28水	牛乳	セサミトースト	ポークビーンズ ツナサラダ オレンジ	食パン、バター、砂糖 はちみつ、白ねりごま、白ごま 白すりごま、油、じゃが芋	牛乳、白いんげん豆、ベーコン 豚肉、チーズ、ツナ、わかめ	にんにく、玉葱、にんじん、トマト マッシュルーム、さやいんげん、小松菜 キャベツ、サニーレタス、オレンジ	ポークビーンズはアメリカの家庭料理です。	639 kcal 29.6 g 21.9 g 1.8 g
29木	牛乳	鮭とひじきの炊き込みご飯	生揚げの甘辛焼き もやしとコーンのごま和え さつまいも汁	米、油、砂糖、ごま油 片栗粉、白ごま 板こんにゃく、さつまいも	牛乳、鮭、干ひじき 油揚げ、生揚げ、鶏肉	にんじん、干椎茸、小葱 もやし、小松菜、コーン、葱 生姜、大根、ごぼう、しめじ	鮭は三枚に下ろされたものを一度焼き、ほぐしてからご飯に混ぜ込みます。	666 kcal 32.6 g 23.2 g 2.3 g

*都合により、食材料を変更する場合がありますので、予めご了承ください。

*献立表に記載された栄養価は4年生を基準とし、規定量1食分を残さず食べたときの値です。（脂質は摂取エネルギーの20～30%を目安）

2月平均
627 kcal
26.6 g
20.1 g
1.8 g