



2月予定献立表

今月の目標：楽しい会食をしよう



今月の船橋産の旬の食材

ほうれんそう&こまつな

令和7年度

船橋市立行田東小学校

実施日		献立名		牛乳	主な材料とその働き						栄養価(4年生量)			
日	曜	主食	おかず		肉・魚・卵になるもの (あかのためもの)		体の調子をととのえるもの (みどりのためもの)		熱や力になるもの (きいろのためもの)		エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)	塩分 相当量(g)
2	月	茶飯	洋風おでん もやしとコーンのごまあえ あべかわいも	○	かつお節 おでん用 おでん用	たまご たまご たまご	コーン コーン コーン	もやし もやし もやし	たまご たまご たまご	ごま油 ごま油 ごま油	629	21.8	20.7	2.0
3	火	いわしごはん	菜花のおひたし スパイシーピーンズ 肉じゃが バナナ	○	いわし いわし いわし	たまご たまご たまご	コーン コーン コーン	ピーマン ピーマン ピーマン	たまご たまご たまご	ごま油 ごま油 ごま油	634	25.3	20.6	1.9
4	水	米粉チリカレーライス	キャベツとわかめのサラダ フルーツポンチ	○	キャベツ キャベツ キャベツ	たまご たまご たまご	コーン コーン コーン	もやし もやし もやし	たまご たまご たまご	ごま油 ごま油 ごま油	652	23.6	15.8	1.9
5	木	さつま芋ごはん	さわらの照焼き 小松菜とコーンのリザー みそけんちん汁 いよかん	○	さわら さわら さわら	たまご たまご たまご	コーン コーン コーン	ピーマン ピーマン ピーマン	たまご たまご たまご	ごま油 ごま油 ごま油	641	32.1	19.6	1.9
6	金	ごはん	しらすとねぎの卵焼き 筑前煮 いりこ いちご	○	しらす しらす しらす	たまご たまご たまご	コーン コーン コーン	ピーマン ピーマン ピーマン	たまご たまご たまご	ごま油 ごま油 ごま油	642	30.5	21.1	1.9
9	月	ごはん	鶏と野菜の揚げ煮 石狩鍋風味噌汁 グレースゼリー	○	鶏肉 鶏肉 鶏肉	たまご たまご たまご	コーン コーン コーン	ピーマン ピーマン ピーマン	たまご たまご たまご	ごま油 ごま油 ごま油	625	28.0	20.7	1.9
10	火	ごまご飯	江戸前ボラのレモンソース キムチ鍋風味噌汁 ほうれんそうのおかか和え りんご	○	ボラ ボラ ボラ	たまご たまご たまご	コーン コーン コーン	ピーマン ピーマン ピーマン	たまご たまご たまご	ごま油 ごま油 ごま油	632	27.1	20.7	1.9
12	木	ごはん	レバーとじゃがいもの揚げ煮 コーンサラダ 八宝みそ汁 オレンジ	○	レバー レバー レバー	たまご たまご たまご	コーン コーン コーン	ピーマン ピーマン ピーマン	たまご たまご たまご	ごま油 ごま油 ごま油	647	22.9	20.4	1.9
13	金	タコライス	米粉マカロニスープ チョコチップケーキ	○	タコ タコ タコ	たまご たまご たまご	コーン コーン コーン	ピーマン ピーマン ピーマン	たまご たまご たまご	ごま油 ごま油 ごま油	683	24.6	20.7	1.8
16	月	玄米入りごはん	豚カツ キャベツのサラダ きりたんぼ汁 りんご	○	豚肉 豚肉 豚肉	たまご たまご たまご	コーン コーン コーン	ピーマン ピーマン ピーマン	たまご たまご たまご	ごま油 ごま油 ごま油	671	26.4	21.1	1.9
17	火	ねぎ塩豚丼 (玄米ごはん)	ビーフンソーテ ポテトのチーズ焼き オレンジ	○	豚肉 豚肉 豚肉	たまご たまご たまご	コーン コーン コーン	ピーマン ピーマン ピーマン	たまご たまご たまご	ごま油 ごま油 ごま油	630	25.7	20.3	1.9
18	水	玄米入りごはん	タラの西京焼き かぶのサラダ 生揚げのそぼろ煮 いよかん	○	タラ タラ タラ	たまご たまご たまご	コーン コーン コーン	ピーマン ピーマン ピーマン	たまご たまご たまご	ごま油 ごま油 ごま油	636	30.8	19.0	1.9
19	木	ちゃけちゃけ 『こぐまのクグ物語』より	鶏のから揚げ 磯ポテト ABCスープ いちご	○	鶏肉 鶏肉 鶏肉	たまご たまご たまご	コーン コーン コーン	ピーマン ピーマン ピーマン	たまご たまご たまご	ごま油 ごま油 ごま油	674	30.6	19.0	1.9
20	金	玄米入りごはん	ほっけの人参マヨ焼き(ノエグ マヨ) 納豆和え 玉葱とじゃが芋の味噌汁 バナナ	○	ほっけ ほっけ ほっけ	たまご たまご たまご	コーン コーン コーン	ピーマン ピーマン ピーマン	たまご たまご たまご	ごま油 ごま油 ごま油	644	28.7	20.7	1.8
24	火	ごはん	わかさぎの唐揚げ 五目煮豆 白菜と生揚げのみそ汁 オレンジ	○	わかさぎ わかさぎ わかさぎ	たまご たまご たまご	コーン コーン コーン	ピーマン ピーマン ピーマン	たまご たまご たまご	ごま油 ごま油 ごま油	631	26.5	20.3	1.9
25	水	ビビンバ	チャーシューとねぎの卵焼き 野菜たっぷりスープ バナナ	○	チャーシュー チャーシュー チャーシュー	たまご たまご たまご	コーン コーン コーン	ピーマン ピーマン ピーマン	たまご たまご たまご	ごま油 ごま油 ごま油	638	29.9	20.8	1.9
26	木	ごはん	しぜん豆腐 揚げきょうざ はさく	○	豆腐 豆腐 豆腐	たまご たまご たまご	コーン コーン コーン	ピーマン ピーマン ピーマン	たまご たまご たまご	ごま油 ごま油 ごま油	643	27.7	20.7	1.9
27	金	チーズロール(全学年)・ 黒ツバパン(6年)・ ハッパロール(6年)	ミートローフ ブロッコリーの米粉シチュー ヨーグルト和え(1〜5年) フルーツパフェ(6年)	○	ミートローフ ミートローフ ミートローフ	たまご たまご たまご	コーン コーン コーン	ピーマン ピーマン ピーマン	たまご たまご たまご	ごま油 ごま油 ごま油	627	31.6	22.5	2.0

☆ 材料の都合により 献立を変更することがあります。

☆ 今月は6年生が家庭科の授業で立てた献立を実際の給食で出しています。

2月5日(木)

6-1 献立作成メニュー

- ・さつま芋ごはん
- ・さわらの照焼き
- ・小松菜とコーンのザー

2月12日(木)

6-2 献立作成メニュー

- ・ごはん
- ・レバーとじゃがいもの揚げ煮
- ・コーンサラダ

2月20日(金)

6-3 献立作成メニュー

- ・玄米入りごはん
- ・ほっけの人参マヨ焼き (ノエグ マヨ)
- ・納豆和え
- ・玉葱とじゃが芋の味噌汁
- ・バナナ

