



2月よていこんだてひょう

こんげつのもくひょう

「たのしい かいしょくをしよう」



船橋市立飯山満小学校

ひにち ようび	牛乳	こんだてめい		しょくひん の はたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		しょくひん 主食	おかずめい	ちにく 血や肉になる	わから 熱や力のもとになる	かねだ ちょうし 体の調子をととのえる	
2月 2	○	さゆうどん 牛丼 (ご飯・牛丼の具)	ポテトのチーズ焼き 具沢山みそ汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ とうふ あぶらあげ わかめ	こめ あぶら さとう しらたき でんぶん じゃがいも バター ごま	にんじん たまねぎ こまつな ごぼう まいだけ だいこん えのき	619 kcal 24.6 g 21.7 g 1.8 g
3月 3	○	せつぶんこんだて 節分献立 あおだいすりわかめご飯	いかのカリン揚げ ごま和え つみれ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう いか いわしポール どうふ あおだいすり わかめ	こめ あぶら でんぶん ごま さとう	にんじん こまつな もやし ごぼう だいこん エのき ねぎ しょうが オレンジ	588 kcal 29.8 g 17.6 g 2.0 g
4月 4	○	はちみつパン 野菜たっぷり中華コーンスープ りんご	レバーとポテトのソース和え	ぎゅうにゅう とりにく レバー みそ	パン じゃがいも こめこ あぶら ごま でんぶん さとう	にんじん たまねぎ はくさい どうもろこし こまつな しょうが りんご	670 kcal 25.5 g 21.6 g 1.9 g
5月 5	○	★6年生が家庭科の授業で献立を考えました★		6年5組の中から選ばれ献立 船橋産の旬の食材を食べて知る日 ~ほ			
6月 6	○	はん ご飯	て や そ あ ぶりの照り焼き ほうれん草のごまあえ じゃがいものみそ汁 みかん	ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ わかめ みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも ごま	にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ こまつな みかん	608 kcal 27.1 g 21.9 g 2.0 g
9月 9	○	★6年生が家庭科の授業で献立を考えました★		6年1組の中から選ばれ献立			
10月 10	○	はん ご飯	キンタクご飯 ヤンニヨムチキン チョレギ風サラダ トックスープ	ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ わかめ みそ	こめ あぶら さとう こめこ ごま トック	にんじん サニーレタス ねぎ きゅうり こまつな にら だいこん はくさいキムチ エのき	649 kcal 29.5 g 25.3 g 2.1 g
11月 11	○	はん ご飯	四川厚揚げ 中華和え いちご	ぎゅうにゅう なまあげ だいすり ぶりにく とりにく	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ チンゲンサイ はくさい きゅうり こまつな もやし にんにく しょうが いちご	609 kcal 27.9 g 22.6 g 2.5 g
12月 12	○	★6年生が家庭科の授業で献立を考えました★		6年4組の中から選ばれ献立 船橋産の旬の食材を食べて知る日 ~ほ			
13月 13	○	はん ご飯	さばのみそ煮 千草和え さつま汁 りんご	ぎゅうにゅう さば とりにく みそ	こめ あぶら さとう はるさめ さつまいも こんにゃく	にんじん ほうれんそう さつまいも はるさめ ごま	610 kcal 22.1 g 17.0 g 1.9 g
14月 14	○	☆バレンタイン献立☆ 船橋産の旬の食材を食べて知る日 ~ ほうれん草 ~					
15月 15	○	チキンカレー ライス	ほうれん草のサラダ ココアプリン	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ	こめ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ ごま	にんじん たまねぎ レタス ほうれんそう きゅうり マッシュルーム にんにく しょうが レモン いちご	687 kcal 24.8 g 23.6 g 1.4 g
16月 16	○	はん ご飯	生揚げの甘辛焼き 肉じゃが 華風和え	ぎゅうにゅう なまあげ ぶりにく	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん しらたき ごま	にんじん たまねぎ しめじ こまつな グリーンピース はくさい もやし	640 kcal 28.6 g 22.5 g 1.8 g
17月 17	○	★6年生が家庭科の授業で献立を考えました★		6年2組の中から選ばれ献立			
18月 18	○	はん ご飯	ビーマンの肉詰め 中華風きゅうりのサラダ 大根とわかめのみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう ぶりにく レンズまめ とりにく なまあげ わかめ みそ	こめ あぶら さとう こめこ ごま でんぶん はるさめ	にんじん たまねぎ ピーマン こまつな きゅうり だいこん ほうれんそう エのき オレンジ	598 kcal 23.8 g 17.2 g 1.9 g
19月 19	○	はん ご飯	カッブ焼きコロッケ ツナサラダ キャベツのスープ	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ ツナ わかめ	パン じゃがいも ごま コーンフレーク あぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ こまつな きゅうり レタス キャベツ えのき レモン	624 kcal 22.7 g 21.1 g 2.0 g
20月 20	○	はん ご飯	アジの南蛮漬け 磯香和え おくすかけ(宮城県の郷土料理) オレンジ	ぎゅうにゅう あじ のり あぶらあげ とうふ	こめ あぶら さとう そうめん さといも ふ でんぶん ごま しらたき	にんじん こまつな もやし しいたけ ごぼう ねぎ オレンジ	609 kcal 29.0 g 18.2 g 1.9 g
21月 21	○	はん ご飯	豆入りミートソース かぼちゃのきなこかけ いちご	ぎゅうにゅう ぶりにく レンズまめ さんときまめ きなこ	ナン あぶら さとう ごま こめこ	にんじん たまねぎ トマト こまつな かぼちゃ しょうが いちご	630 kcal 27.9 g 21.7 g 2.0 g
22月 22	○	★6年生が家庭科の授業で献立を考えました★		6年4組の中から選ばれ献立 船橋産の旬の食材を食べて知る日 ~こ			
23月 23	○	はん ご飯	鶏肉の唐揚げ 小松菜のサラダ 大根とキャベツのみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ あぶらあげ わかめ みそ	こめ あぶら さとう さといも こめこ ごま	にんじん こまつな きゅうり レタス たまねぎ だいこん キャベツ にんにく しょうが レモン オレンジ	601 kcal 27.3 g 20.8 g 1.5 g
24月 24	○	はん ご飯	ミネストローネ ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう きなこ ウインナー ひじき きんときまめ とりにく	パン あぶら さとう じゃがいも ごま こめこマカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ トマト パセリ きゅうり こまつな にんにく	601 kcal 22.0 g 23.9 g 2.0 g
25月 25	○	★6年生が家庭科の授業で献立を考えました★		6年3組の中から選ばれ献立			
26月 26	○	はん ご飯	ししゃものパリパリ揚げ 納豆和え なめこのみそ汁 でこぼん	ぎゅうにゅう ししゃも なっとう かつおぶし なまあげ みそ	こめ はるまきのかわ あぶら ごま	にんじん こまつな キャベツ なめこ だいこん ねぎ でこぼん	583 kcal 24.7 g 18.8 g 1.9 g
27月 27	○	はん ご飯	船橋産の旬の食材を食べて知る日 ~ ねぎ ~	ぎゅうにゅう たまご ぶりにく レンズまめ かつおぶし のり みそ	こめ あぶら さとう さといも でんぶん こんにゃく ごま	にんじん こまつな ねぎ たけのこ もやし はくさい ごぼう だいこん しめじ オレンジ	623 kcal 29.1 g 20.8 g 2.0 g

◎諸事情により献立内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。



今月の給食も、
6年生が家庭科の授業で
考えた献立が登場します。
お楽しみに♪