

令和7年度



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			たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			しゅしゅく 主食	おかずめい	ち にく 血や肉になる	ねつ ちから 熱や力のもとになる	からだ ちから 体の調子をととのえる		
2	月	○	ぎゅうどん 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 じゃがいも パター ごま	にんじん たまねぎ こまつな ごぼう まいたけ だいこん えのき	619 kcal 24.6 g 21.7 g 1.8 g	
3	火	○	せつぶん だて 節分献立 あだすい 青大豆入りわかめご飯	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 いわしボール とうふ あおだいす わかめ	こめ あぶら でんぶ ごま さとう	にんじん こまつな もやし ごぼう だいこん えのき ねぎ しょうが オレンジ	588 kcal 29.8 g 17.6 g 2.0 g	
4	水	○	はちみつパン	レバーとポテトのソース和え 野菜たっぷり中華コンスープ りんご	ぎゅうにゅう とりにく レバー みそ	パン じゃがいも こめ あぶら ごま でんぶ さとう	にんじん たまねぎ はくさい とうもろこし こまつな しょうが りんご	670 kcal 25.5 g 21.6 g 1.9 g	
5	木	○	★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						608 kcal
			はん ご飯	ぶりの照り焼き ほうれん草のごま和え 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	27.1 g 21.9 g 2.0 g	
6	金	○	★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						
			キムタクご飯	ヤンニョムチキン チョレギ風サラダ トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり にく のり	こめ あぶら さとう こめ 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 えのき	649 kcal 29.5 g 25.3 g 2.1 g	
9	月	○	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 ぶたにく とり にく	こめ あぶら さとう でんぶ 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	
10	火	○	★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						610 kcal
			とりぞう 鶏雑炊(とりどせ)	ほうれん草と春雨の和え物 大学芋	ぎゅうにゅう とり にく みそ	こめ あぶら さとう さつまいも はるさめ ごま	にんじん ほうれんそう ごぼう しいたけ こまつな もやし ねぎ しょうが	22.1 g 17.0 g 1.9 g	
12	木	○	★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						
			はん ご飯	さばのみそ煮 干草和え 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 キャベツ こまつな もやし とうもろこし ねぎ だいこん ごぼう だいこん えのき りんご	638 kcal 27.5 g 21.2 g 1.9 g	
13	金	○	♡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 ～						
			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	○	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 ぶた にく	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶ 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	火	○	★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						
			はん ご飯	ビーマンの肉詰め 中華風きゅうりのサラダ だいこん しる 大根とわかめのみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう ぶた 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 ごま でんぶ はるさめ	にんじん たまねぎ ビーマン こまつな きゅうり だいこん ほうれんそう えのき オレンジ	598 kcal 23.8 g 17.2 g 1.9 g	
18	水	○	くろ 黒コッペパン	カップ焼きコロッケ 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 コンフ레이크 あぶら さとう でんぶ	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	
19	木	○	はん ご飯	アジの南蛮漬け 磯香和え おくすかけ(宮城県産の郷土料理) 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 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	
20	金	○	ナン	豆入りミートソース かぼちゃのきなこがけ いちご	ぎゅうにゅう ぶた にく ぎゅう にく だいす レンズまめ きんときまめ 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	
24	火	○	★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						
			はん ご飯	鶏肉の唐揚げ 小松菜のサラダ だいこん しる 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	
25	水	○	きな きな粉揚げパン	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 こめコマカロニ	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	
26	木	○	★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						
			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 なつとう 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	金	○	船橋産の旬の食材を食べて知る日～ねぎ～						
			はん ご飯 のりふりかけ	ねぎ入り卵焼き おかか和え 豚汁 オレンジ	ぎゅうにゅう たまご ぶた にく レンズまめ かつおぶし のり みそ とうふ あぶらあげ	こめ あぶら さとう さといも でんぶ 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♪