



これだてひょうく



令和8年2月 船橋市立法典小学校

日	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	熱や力のものになる	体の調子を整える	1杯・kcal たんぱく質g 食塩相当量g	ひとくちメモ
2月	コッペパン いちごジャム	○ ポテトのグラタン ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう ふたにく なまクリーム チーズ しろいんげんまめ	コッペパン じゅかいも あぶら バター マカロニ	いちごジャム たまねぎ グリンピース にんじん キャベツ バセリ	616 26.9	21.4 2.0	しゃくもつ 食物せんいをとろう
3火	いわしの かば焼き丼	○ おかか和え 眞沢山みそ汁 きなこ豆	ぎゅうにゅう いわし とうふ かつおぶし みそ あぶらあげ わかめ たいす きなこ	ごめ でんぶん さとう あぶら	しょうが こまつな もしやし にんじん だいこん	651 29.8	22.3 1.6	ざょうじしょく せつしん 行事食《節分》 いわし・豆を つか 使ったこんだて
4水	チキンカレー ライス	○ 小松菜サラダ ネーブルオレンジ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ごめ じゃかいも あぶら さとう ごむぎこ バター	たまねぎ にんにく しうが にんじん マッシュルーム こまつな きゅうり もしやし とうもろこし オレンジ	626 22.5	21.0 1.6	しゅん しょくさい 旬の食材 ネーブルオレンジ(国産)
5木	ご飯	○ ほっけの一夜干し おひたし じゃが芋のきんぴら いよかん	ぎゅうにゅう ほっけ ふたにく あぶらあげ	ごめ あぶら さとう じゃかいも あぶら こんにゃく	こまつな にんじん もしやし こぼう いよかん	637 27.8	21.3 1.8	しゅん しょくさい 旬の食材 いよかん
6金	ご飯	○ レバーとポテトのレモンソース 白菜の華風和え 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたレバー とうにゅう きくわかめ なまあげ	ごめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう はるさめ	しょうが レモン はくさい にんじん こまつな ねぎ	612 24.2	17.2 1.7	しゅん しょくさい 旬の食材 白菜
9月	ご飯	○ 和風ハンバーグ 茎わかめのサラダ ほうれん草の卵スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう きくわかめ たまご とりにく	ごめ パンこ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ きゅうり こまつな キャベツ にんじん だけのこ ほうれんそう	603 29.0	20.0 1.9	ふなはしさん しゅん しょくさい 船橋産の旬の食材を 食べて知る白 ほうれん草
10火	ご飯	○ 鮭のコーンマヨネーズ焼き キャベツのごまあえ もずくスープ ネーブルオレンジ	ぎゅうにゅう さけ さけ とうふ とうにゅう さつまいも 大豆のかりんとう	ごめ さとう エッグフリーマヨネーズ ごま でんぶん	とうもろこし ババロ こまつな にんじん ねぎ オレンジ	601 28.1	20.9 1.6	さかなた 魚を食べよう
12木	ご飯	○ 豆腐の中華煮 パンサンスター さつまいもと大豆のかりんとう	ぎゅうにゅう とうふ とうにゅう さつまいも 大豆のかりんとう	ごめ あぶら でんぶん はるさめ さとう さつまいも	しょうが ねぎ しいたけ にんじん チングンソウイ とうもろこし こまつな きゅうり	673 27.6	20.9 1.5	かみかみメニュー
13金	ジャンバラヤ	○ ホキのフライ 小松菜と海苔のサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく ホキ のり	ごめ マーラリン ごむぎこ パンこ さとう マカロニ じゃかいも	にんじん たまねぎ トマト とうもろこし グリンピース えのきだけ もやし キャベツ	600 28.4	19.0 2.0	●きょうしょく 給食アンケートより(汁物) ABCスープ
16月	ご飯	○ 生揚げのみそ炒め ナムル かぼちゃのおやき	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ とうにゅう	ごめ さとう あぶら でんぶん はるさめ さつまいも マーガリン	しょうが ねぎ しいたけ にんじん チングンソウイ こまつな もやし かぼちゃ	662 24.7	21.5 1.6	てつぶん 鉄分をとろう
17火	ココア揚げパン	○ 豚肉と大豆のトマト煮 きのこサラダ いちご	ぎゅうにゅう たいす ぶたにく	コッペパン あぶら さとう じゃかいも	にんにく たまねぎ トマト さやいんげん にんじん こまつな きゅうり えのきだけ エリンギ ねじめじ とうもろこし いちこ	600 26.4	21.7 1.8	●ねんせい おじいさん ●6年生を送る会 ●給食アンケートより(主食) ココア揚げパン
18水	ご飯	○ さばの香み焼き 梅肉和え 五目煮豆 ホワイトゼリー	ぎゅうにゅう さば だいす にゅうさんきんいんりょう かんてん	ごめ さとう こんにゃく あぶら	にんにく きゅうり こまつな もやし にんじん うめ ほししいだけ にんじん うめ れんこん こぼう さやいんげん	661 27.6	21.4 1.5	まめた 豆を食べよう
19木	中華丼	○ ツナとわかめのサラダ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ レンズまめ まぐろ わかめ	ごめ あぶら さとう でんぶん	じょうぶ にんにく ねぎ さくらげ キャベツ きゅうり レモン バナナ	615 25.7	20.0 1.6	かいそうた 海藻を食べよう
20金	赤飯 ごま塙	○ 鶏のから揚げ 磯香和え すまし汁 ネーブルオレンジ	ぎゅうにゅう ささげ とりにく のり とうふ	ごめ ごま でんぶん あぶら	にんにく こまつな もやし えのきだけ ねぎ だいこん オレンジ	600 28.6	20.7 1.9	●創立記念日お祝いこんだて ●きょうしょく 給食アンケートより(主菜) 鶏のから揚げ
24火	わかめご飯	○ ふくさ卵 納豆和え とんのう 豚汁	ぎゅうにゅう わかれ わかれ とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	ごめ あぶら さとう じゃかいも	にんじん たまねぎ こまつな もやし こぼう だいこん ねぎ	622 29.4	22.1 2.0	●きょうしょく 給食アンケートより(副菜) 納豆和え
25水	ご飯	○ ししゃものカリン揚げ 千草和え みそちゃんこ鍋 ネーブルオレンジ	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ みそ みそ	ごめ ごめ あぶら さとう はるさめ	キャベツ にんじん もやし とうもろこし こまつな にんにく たまねぎ えのきだけ ねぎ オレンジ	608 27.3	19.5 1.6	こざかなた 小魚を食べよう
26木	スペaghettiナポリタン	○ 大豆サラダ 米粉カステラ いよかん	ぎゅうにゅう ベーコン だいす たまご	スペaghetti あぶら さとう こめこ バター	にんにく たまねぎ ビーマン マッシュルーム トマト こまつな きゅうり キャベツ いよかん	622 24.3	21.1 1.9	まめた 豆を食べよう
27金	キムチご飯	○ 揚げぎょうざ ごまだれシングサラダ バナナ	ぎゅうにゅう とりにく だいす ぶたにく	ごめ あぶら きょうざのかわ でんぶん ごま さとう	はくさい キャベツ ねぎ にんにく しうが こまつな にんじん バナナ	636 23.7	23.7 1.8	にんき りょうり 人気の料理 あげぎょうざ

※食材の都合により献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

きょうしょく かつどう すまし ひょうしょく あつりょうり ふじじ こんげつ きょうしょくとうじょう だの
給食委員会の活動で“好きな給食”的アンケートをとりました。票を多く集めた料理(太字)が、今月の給食に登場します。お楽しみに!