



日	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	1食分・kcal たんぱく質g	脂質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 ぶたにく なまクリーム チーズ しろいんげんまめ	コッペパン じゃがいも あぶら バター こむぎこ マカロニ	いちごジャム たまねぎ にんにく グリーンピース にんじん キャベツ トマト パセリ	616 26.9	21.4 2.0	しょくもつ 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 真沢山みそ汁 きなこ豆	ぎゅうにゅう いわし とうふ かつおだし みそ あぶらあげ わかめ だいず きなこ	こめ でんぶ さとう あぶら	しょうが こまつな もやし にんじん だいこん	651 29.8	22.3 1.6	ぎょうしよく せつぶん 行事食《節分》 いわし・豆を 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	こめ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パター	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム こまつな きゅうり もやし とうもろこし オレンジ	626 22.5	21.0 1.6	しゅん しよくざい 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 ぶたにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも あぶら こんにゃく	こまつな にんじん もやし ごぼう れんこん いよかん	637 27.8	21.3 1.8	しゅん しよくざい 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 ぶたにく なまあげ	こめ じゃがいも でんぶ 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 だけのこ	612 24.2	17.2 1.7	しゅん しよくざい 旬の食材 白菜
9月	ご飯	○	和風ハンバーグ きむわかめのサラダ 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 くきわかめ たまご とりにく	こめ パンこ あぶら さとう でんぶ	たまねぎ きゅうり こまつな キャベツ にんじん しいたけ だけのこ ほうれんそう	603 29.0	20.0 1.9	ふなばし しゅん しよくざい 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 キャベツのごま和え もずくスープ ネーブルオレンジ	ぎゅうにゅう さけ もずく とりにく	こめ さとう エッグフリーマヨネーズ こま でんぶ	とうもろこし キャベツ こまつな にんじん はくさい 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 とりにく だいず	こめ あぶら でんぶ はるさめ さとう さつまいも	しょうが ねぎ しいたけ だけのこ にんじん はくさい チンゲンツアイ 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	こめ あぶら マーガリン こむぎこ パンこ さとう マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ たまねぎ トマト とうもろこし こまつな グリーンピース えのきだけ もやし キャベツ	600 28.4	19.0 2.0	きょうしよく 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	こめ さとう あぶら でんぶ はるさめ さつまいも マーガリン	しょうが しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンツアイ 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 だいたす ぶたにく	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	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 ぶなしめじ とうもろこし いちご	600 26.4	21.7 1.8	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	○	さばの香味焼き 梅肉和え 五目煮豆 ホホワイトゼリー	ぎゅうにゅう さば だいたす にゅうきんさんいんりょう かんてん	こめ さとう こんにゃく あぶら	にんにく しょうが きゅうり こまつな もやし にんじん うめ ほししいたけ だけのこ れんこん ごぼう 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 パナナ	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	こめ あぶら さとう でんぶ	しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ だけのこ たまねぎ はくさい にんじん こまつな きくらげ キャベツ きゅうり レモン パナナ	615 25.7	20.0 1.6	かいそう た 海藻を食べよう
20金	赤飯 ごま塩	○	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 さきさけ とりにく のり とうふ	こめ こま でんぶ あぶら	にんにく しょうが 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	せうりつ ねん び いく 創立記念日お祝いこんだて 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 豚汁	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと たまご とうふ とりにく なつとう ぶたにく みそ あぶらあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな もやし ごぼう だいこん ねぎ	622 29.4	22.1 2.0	きょうしよく 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 干草和え 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 とりにく やきとうふ みそ	こめ こめ 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	スパゲティナポリタン	○	大豆サラダ 米カステラ いよかん	ぎゅうにゅう ベーコン だいず たまご	スパゲッティ あぶら さとう こめこ パター	にんにく たまねぎ にんじん 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 ごまドレッシングサラダ パナナ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく	こめ あぶら ぎょうざのかわ でんぶ こま さとう	はくさい キャベツ ねぎ いら にんにく しょうが こまつな もやし にんじん パナナ	636 23.7	23.7 1.8	にんぎょ りょうり 人気の料理 揚げぎょうざ

※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。

給食委員会の活動で“好きな給食”の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！

