

# 令和7年度 2月予定献立表

こん けつ もくひょう た もの の いのち たいせつ  
★今月の目標：食べ物の命を大切にしよう★

2月の給食回数：18回

船橋市立市場小学校

日	牛乳	しゃしょく 王食	おかず	黄の仲間 【エネルギーになる食品】	赤の仲間 【体をつくる食品】	緑の仲間 【体の調子を整える食品】	ひとくち メモ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	牛乳	★初牛★ いなり寿司	鰯の塩麹焼き おかか和え みかん	ごめ 米、砂糖、餅	牛乳、油揚げ、鰯、かつお節 なると、鶏肉	小松菜、にんじん、もやし 白菜、ねぎ、干し椎茸、みかん	今年は2月2日が「初牛」です。2月最初の午の日に福荷神の祭礼が行われます。	633 kcal 30.4 g 21.5 g 2.0 g
3火	牛乳	★6年生家庭科献立 &部分★ ご飯	鰯の味噌煮 ひじきビーフの豆の煮物 鬼よけ汁 いちご	ごめ 米、砂糖、油、ごま油	牛乳、鰯、みそ、ひじき さつま揚げ、豚肉、大豆、油揚げ	にんじん、れんこん、干し椎茸 さやいんげん、玉ねぎ、ごぼう、大根 小松菜、万能ねぎ、いちご	節分には、「豆まき」をしたり、「枝豆」を飾ったりする習慣があります。	613 kcal 26.1 g 19.1 g 2.2 g
4水	牛乳	食パン＆ いちごジャム・マーガリン	チリ・コン・カン ツナサラダ	食パン、油、じゃが芋、砂糖	牛乳、いんげん豆、豚肉、大豆ミート ベーコン、チーズ、ツナ	ににく、しうが、玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、トマト、パセリ きゅうり、キャベツ、小松菜、レタス	いちごジャムとマーガリンが一緒に入っています。手を汚さずに、手でかけられます。	603 kcal 29.7 g 17.2 g 1.9 g
5木	牛乳	★立春★ ご飯	筍ヒラの春巻き パンパンジー <sup>花</sup> わかめと豆腐のスープ オレンジ	ごめ 米、春巻きの皮、春雨、砂糖 ごま油、片栗粉、油、薄力粉、白ごま	牛乳、豚肉、鶏肉、みそ わかめ、豆腐、なると	木くらげ、干し椎茸、筍、もやし にら、きゅうり、小松菜、ねぎ、オレンジ	立春の日に新芽が出た野菜を真として使うから名づけられた、「春巻き」を取り入れました。	609 kcal 23.4 g 16.9 g 2.0 g
6金	牛乳	★味の旅食：イタリア★ ガーリックライス <sup>イタリア</sup>	ミラノ風チキンカツ グリーンサラダ ミネストローネ	ごめ 米、バター、薄力粉、パン粉 油、砂糖、じゃが芋、マカロニ オリーブオイル	牛乳、ベーコン、鶏肉 チーズ、いんげん豆	ににく、パセリ、ブロッコリー、キャベツ きゅうり、レタス、玉ねぎ、レモン果汁 にんじん、マッシュルーム、トマト、小松菜	2月6日にミラノ・コルティナ冬季オリンピック開催です。	644 kcal 31.8 g 21.9 g 2.0 g
9月	牛乳	豚キムチ丼	ナムル トックスープ オレンジ	ごめ 米、油、砂糖、片栗粉、ごま油 春雨、砂糖、トック	牛乳、豚肉、油揚げ、ハム、たまご 鶏肉、わかめ、なると	ににく、生姜、しめじ、白菜、キムチ 玉ねぎ、ねぎ、にら、にんじん、小松菜 もやし、オレンジ	給食では、1年生から6年生まで食べられるように、辛さを抑えたキムチを使っています。	609 kcal 25.3 g 17.9 g 2.2 g
10火	牛乳	★6年生家庭科献立★ ご飯	ぶりの照り焼き ほりね草と小松菜のごま和え 根菜のみそ汁 いちご	ごめ 米、砂糖、白ごま、じゃが芋	牛乳、ぶり、生揚げ、みそ 	ほれん草、小松菜、にんじん 大根、しめじ、ごぼう、いちご	いちごにはビタミンCが豊富で含まれます。その量は意外にも、みかんよりも多いです。	587 kcal 26.1 g 19.5 g 1.5 g
12木	牛乳	わかめご飯	カリカリがんも 穀穀和え みそけんちん汁 りんご	ごめ 米、長芋、白ごま、片栗粉 発芽玄米、油、こんにゃく、里芋	牛乳、しらす干し、わかめ、豆腐 ツナ、ひじき、焼き海苔、鶏肉 油揚げ、みそ	枝豆、玉ねぎ、にんじん、生姜 小松菜、もやし、しめじ、ごぼう 大根、ねぎ、りんご	カリカリがんものには、発芽玄米には、発芽玄米フレークを使います。	603 kcal 26.6 g 17.7 g 1.9 g
13金	牛乳	★バレンタインデー★ ソフトメンカレーソース	ごまドレッシングサラダ チョコプリン	ソフトメン、油、砂糖、バター 薄力粉、チョコプリン	牛乳、豚肉、大豆ミート、ベーコン	ににく、生姜、玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、グリーンピース、りんご 小松菜、キャベツ、もやし、きゅうり、レタス	卵・乳・大豆不使用のチョコレートプリントです。	638 kcal 25.8 g 19.9 g 1.8 g
16月	牛乳	鮭とひじきの炊き込みご飯	豚肉と大根の旨煮 納豆和え 不知火	ごめ 米、油、砂糖、こんにゃく	牛乳、鮭、ひじき、油揚げ 豚肉、さつま揚げ、昆布 ひきわり納豆、かつお節	にんじん、干し椎茸、枝豆 大根、小松菜、キャベツ、しらぬい	鮭は三枚に下ろされたものを一度焼いて、ほぐしてからご飯に混ぜ込みます。	602 kcal 29.9 g 17.5 g 1.7 g
17火	牛乳	★6年生家庭科献立★ ご飯	わかさぎの唐揚げ りんご和え わかめとじゃが芋のみそ汁 いちご	ごめ 米、片栗粉、白ごま、油 砂糖、じゃが芋	牛乳、わかさぎ、わかめ 油揚げ、みそ	生姜、ににく、白菜、菜花、小松菜 きゅうり、りんご、にんじん、大根 ねぎ、いちご	和食は、「主食」に「主菜」と「副菜」、そして「汁もの」を揃えた一汁二葉が基本です。	601 kcal 23.4 g 18.1 g 1.7 g
18水	牛乳	さつまいもパン	オムレツ プロッコリーネー <sup>ト</sup> ABCスープ ヨーグルト	さつまいもパン、油、砂糖 マカロニ、じゃが芋、片栗粉	牛乳、たまご、ベーコン、チーズ 豚肉、ヨーグルト	ににく、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース プロッコリー、マッシュルーム、玉ねぎ 白菜、小松菜、コーン	さつまいもパンのさつま芋は、千葉県産のさつま芋の甘露煮を使っています。	656 kcal 31.8 g 21.1 g 2.1 g
19木	牛乳	★船橋産の真砂揚げ 食べて知る日★ ご飯	コノシロの真砂揚げ 海苔酢和え のっべい汁 みかん	ごめ 米、片栗粉、油、砂糖 ごま油、こんにゃく、里芋	牛乳、豆腐、コノシロ、鶏肉、たまご しらす干し、ツナ、焼き海苔、豚肉	にんじん、玉ねぎ、小松菜、もやし キャベツ、生姜、ごぼう、干し椎茸 大根、ねぎ、みかん	コノシロは成長段階に応じて呼び名が変わるもので、いわゆる出世魚のひとつです。	621 kcal 29.1 g 20.5 g 1.7 g
20金	牛乳	★6年生家庭科献立★ 手巻き寿司	鮭のみぞマヨ焼き 小松菜と共にんじんのごま和え 手のり豚汁	ごめ 米、砂糖、エッグフリーマヨネーズ 白ごま、里芋、油	牛乳、ひきわり納豆、厚焼きたまご 焼き海苔、鶏肉、みそ、豚肉、生揚げ	きゅうり、ねぎ、小松菜、にんじん もやし、ごぼう、大根、しめじ	6年生を送る会、これまでの練習の成果が発揮できますように！	635 kcal 34.6 g 20.5 g 2.1 g
24火	牛乳	ご飯	ジャージャン厚揚げ 茎わかめの中華和え 大學芋	ごめ 米、砂糖、ごま油、片栗粉、油 春雨、さつま芋、黒ごま	牛乳、生揚げ、豚肉、みそ 茎わかめ、ハム	生姜、干し椎茸、筍、にんじん、玉ねぎ キャベツ、小松菜、きゅうり、もやし	茎わかめは、その名の通りわかめの茎の部分で、食物繊維が豊富です。	645 kcal 24.6 g 20.5 g 2.0 g
25水	牛乳	ご飯	ミートボール・デミグラスソース マセドニアボテサラダ 野菜とレンズ豆のスープ	黒糖コッペパン、パン粉、薄力粉 バター、じゃが芋、油、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、大豆ミート チーズ、ハム、ベーコン、レンズ豆	玉ねぎ、マッシュルーム、にんじん 枝豆、レタス、コーン、キャベツ、小松菜	ミートボールは給食室で一つ一つ手作りします。	615 kcal 30.1 g 21.0 g 2.2 g
26木	牛乳	ご飯	さばなごの辛子しょうゆかけ 梅おかか和え 肉じゃが いちご	ごめ 米、片栗粉、油、砂糖 はちみつ、じゃが芋	牛乳、きびなご、かつお節、豚肉	ねぎ、小松菜、キャベツ、にんじん 練りこん、玉ねぎ、干し椎茸 グリーンピース、いちご	梅おかか和えは、食べやすいように練りこねてあります。	625 kcal 27.9 g 15.7 g 1.9 g
27金	牛乳	炒めそば野菜あんかけ	レバーピーチのレモンソース 青のり大豆 オレンジ	蒸し中華麺、ごま油、油、砂糖 片栗粉、じゃが芋、白ごま、バター	牛乳、豚肉、なると、豚レバー 炒り大豆、青のり	生姜、ににく、干し椎茸、にんじん ねぎ、白菜、小松菜、レモン果汁、グリーンピース、オレンジ	レモンのビタミンCには、鉄の吸収を助けてくれる働きがあります。	609 kcal 28.4 g 21.0 g 1.8 g

\*都合により、食材料を変更する場合がありますので、予めご了承ください。

\*献立表に記載された栄養価は4年生を基準とし、規定量1食分を残さず食べたときの値です。（脂質は摂取エネルギーの20～30%を目安）

2月平均

620 kcal  
28.1 g  
19.3 g  
1.9 g