

# 2 がつよていこんだてひょう

こんげつのもくひょう

楽しい会食をしよう

令和3年1月29日

船橋市立葛飾小学校

日	ようび	しゅしょく (ごはん・パン・めん)	牛乳	おかず	おもにからだをつくる もの (あかのなかま)	おもにエネルギーの もとになるもの (きいろのなかま)	おもにからだの ちょうしをととのえる もの(みどりのなかま)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
1	月	ごまごはん	○	豆腐と白菜のスープ 酢豚、オレンジ	牛乳・ぶたにく・とうふ	こめ・でんぷん・さとう・ごま・あぶら	ピーマン・にんじん・こまつな・しょうが・たまねぎ・しいたけ・たけのこ・オレンジ	668 Kcal 24.1 g 21.3 g 1.9 g
2	火	青大豆ごはん	○	鰯のおろしハンバーグ ごますあえ、みそ汁、いちご	牛乳・いわし・ぶたにく・たまご・みそ・わかめ	こめ・ぼんこ・さとう・じゃがいも・マヨネーズ・ごま	パセリ・ほうれんそう・にんじん・こまつな・たまねぎ・だいこん・きゅうり・いちご	654 Kcal 30.9 g 19.7 g 1.9 g
3	水	食パン ブルーベリージャム	○	から揚げ、ソテー ミネストローネスープ、花みかん	牛乳・とりにく・ベーコン・いんげんまめ	パン・でんぷん・じゃがいも・あぶら	にんじん・こまつな・とまと・もやし・たまねぎ・とうもろこし	653 Kcal 24.3 g 25 g 2 g
4	木	ゆかりごはん	○	さわらや 鱈のゆずみそ焼き、おひたし みぞれ汁、バナナ	牛乳・さわら・みそ・とりにく・なまあげ・あぶらあげ	こめ・さとう・ごま・あぶら	ゆかり・にんじん・ほうれんそう・だいこん・ねぎ・もやし・バナナ	667 Kcal 26.5 g 17.9 g 1.8 g
5	金	まいぼーあつあどん 麻婆厚揚げ丼	○	パンパンジー みかん	牛乳・なまあげ・ぶたにく・みそ・とりにく	こめ・でんぷん・あぶら・ごまあぶら	にんじん・にら・きゅうり・ねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく・みかん	659 Kcal 25.3 g 20.1 g 1.9 g
8	月	ビビンバ	○	キムチ鍋風スープ だいご芋、オレンジ	牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・さとう・さつまいも・あぶら・ごまあぶら・ごま	にんじん・こまつな・しゅんぎく・はくさい・もやし・さんさい・オレンジ	650 Kcal 23.3 g 18.6 g 1.9 g
9	火	ごまごはん	○	イカの照り焼き、ごまあえ にく 肉じゃが、みかん	牛乳・イカ・ぶたにく	こめ・じゃがいも・こんにゃく・さとう・ごま・あぶら	にんじん・ほうれんそう・もやし・たけのこ・ごぼう・しょうが・たまねぎ・みかん	653 Kcal 26 g 15.7 g 1.9 g
10	水	のりふりかけ ごはん	○	ニラレバ炒め みそ汁、みかん	牛乳・レバー・とうふ・あぶらあげ・みそ・のり	こめ・でんぷん・じゃがいも・ごま・ごまあぶら	にら・にんじん・こまつな・だいこん・とうもろこし・もやし・きゃべつ・みかん	653 Kcal 21.8 g 20.4 g 1.8 g
12	金	ガーリック ライス	○	さけ 鱈のマスタードソース、サラダ レンズ豆のスープ、いちご	牛乳・ベーコン・さけ・れんずまめ	こめ・はちみつ・さとう・じゃがいも・あぶら・ごま	パセリ・にんじん・とまと・ほうれんそう・マッシュルーム・きゃべつ・きゅうり・いちご	652 Kcal 25.8 g 19.4 g 1.9 g
15	月	きなこ あげパン	○	ブロッコリーサラダ ボルシチ、バナナ	牛乳・きなこ・ぶたにく・てぼうまめ	パン・さとう・じゃがいも・あぶら	にんじん・とまと・ピーマン・ブロッコリー・りんご・レタス・きゅうり・バナナ	691 Kcal 24.1 g 23.8 g 1.9 g
16	火	かんこくふう 韓国風 のりごはん	○	しせんどうふ 四川豆腐 ちくさねえ、オレンジ	牛乳・とうふ・ぶたにく・みそ・のり・わかめ	こめ・さとう・でんぷん・はるさめ・さとう・あぶら	にんじん・こまつな・はくさい・ねぎ・たけのこ・しいたけ・オレンジ	650 Kcal 24.2 g 19.9 g 1.9 g
17	水	ごまごはん	○	かんこく 韓国ふうやきとり、おでん からしあえ、みかん	牛乳・とりにく・さつまいも・ちくわ・つみれ・がんもどき	こめ・さとう・こんにゃく・さといも・ごま・ごまあぶら	にんじん・ほうれんそう・だいこん・もやし・はくさい・しょうが・みかん	662 Kcal 26.7 g 18.7 g 2 g
18	木	キャロット ライス	○	すずき 鱈のエスカパーシェ ソテー、スープ、みかん	牛乳・すずき・とりにく・ベーコン	こめ・でんぷん・さとう・あぶら	にんじん・とまと・パセリ・ほうれんそう・たまねぎ・きゃべつ・もやし・みかん	650 Kcal 24.1 g 23.6 g 2 g
19	金	たいざい ひきにく 大豆と挽肉の ドライカレー	○	わかめサラダ オレンジ	牛乳・ぶたにく・だいず・パム・わかめ	こめ・じゃがいも・さとう・ごま・ごまあぶら	にんじん・こまつな・きゃべつ・マッシュルーム・たまねぎ・しょうが・オレンジ	651 Kcal 23.5 g 17.9 g 1.9 g
22	月	ごはん	○	ぶり 鰯の照り焼き、納豆あえ のっぺい汁、オレンジ	牛乳・ぶり・なつとう・ぶたにく・のり	こめ・さとう・こんにゃく・さといも・あぶら	こまつな・にんじん・きゃべつ・ごぼう・しいたけ・だいこん・ねぎ・オレンジ	651 Kcal 28 g 21.8 g 1.9 g
24	水	チャーハン	○	さかな やさい 魚と野菜の五色あげ わかめスープ、バナナ	牛乳・やきぶた・たら・とりにく・とうふ・わかめ	こめ・でんぷん・さつまいも・さとう・あぶら・ごま	にんじん・ピーマン・こまつな・とうもろこし・ねぎ・しいたけ・れんこん・バナナ	661 Kcal 22.3 g 18.1 g 1.8 g
25	木	ソフトメン	○	にく 肉みそソース、小松菜マフィン もやしとコーンごまあえ	牛乳・ぶたにく・れんずまめ・みそ	ソフトメン・さとう・でんぷん・こむぎこ・あぶら・ごま	にんじん・こまつな・たまねぎ・しいたけ・たけのこ・ねぎ・とうもろこし	747 Kcal 27.7 g 20.6 g 2 g
26	金	ちゅうか 中華丼	○	いも だいざい さつまいもと大豆のカリント ちゅうか きゅうりの中華あえ、花みかん	牛乳・ぶたにく・なまあげ・だいず・わかめ	こめ・さとう・でんぷん・はるさめ・さとう・あぶら・さつまいも	にんじん・こまつな・きゅうり・たけのこ・はくさい・たまねぎ・みかん	651 Kcal 20.8 g 19.3 g 1.8 g

\*仕入れの都合により、献立を変更することもあります。

\*接触感染のリスクを低減するため、ご家庭より「はし」と「スプーン」をご持参ください。



## ～今月の給食～

- 2日(火) 節分献立
- 12日(金) 2月お誕生日献立
- 17日(水) お話給食「おでん」

## ～もう1度食べたい給食をしらべました！(6月～11月までの給食)～

- 低学年 (主食)きなこ揚げパン (副菜)からあげ (デザート)小松菜マフィン
- 高学年 (主食)きなこ揚げパン (副菜)からあげ (デザート)メロン
- \*リクエスト献立は、2月～3月に実施します。お楽しみに！