

2 がつよていこんだてひょう

こんげつのもくひょう

「^{たの}楽しい^{かいしょく}会食をしよう」

令和4年1月31日
船橋市立葛飾小学校

| 日 | 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 もとなるもの (あかのなかま) | おもにエネルギーの もとなるもの (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 食塩相当量 |
|-----|--|----|--|---|--------------------------------------|---|---------------------------------------|
| 1火 | ガーリック ライス | ○ | さけ 鮭のハニーマスタードソース コールスローサラダ レンズマメのスープ いちご | 牛乳,さけ,ベーコン, レンズまめ | こめ,あぶら,はちみつ,ごま, さとう,じゃがいも, | にんにく,パセリ,レモン,キャベツ, にんじん,きゅうり,たまねぎ,トマト, ほうれんそう,マッシュルーム,いちご | 651 kcal 25.8 g 19.4 g 1.9 g |
| 2水 | ソフト ^{めん} 麺・ こまつな 小松菜マフィン | ○ | にく 肉みそソース もやしとコーンのごま和え | 牛乳,ぶたにく,レンズまめ, みそ | めん,あぶら,さとう,ごま ごまあぶら, こむぎこ,でんぶん | たまねぎ,にんじん,ほししいたけ, たけのこ,ねぎ,グリーンピース,しょうが, こまつな,もやし,とうもろこし | 746 kcal 27.8 g 20.6 g 2.0 g |
| 3木 | あおだいず 青大豆ごはん | ○ | いわしのおろしハンバーグ はくさい あますあ 白菜の甘酢和え じゃが芋のみそ汁 オレンジ | 牛乳,あおだいず,いわし, ぶたにく,たまご,わかめ, みそ,さばぶし | こめ,あぶら,ごま,パンこ, さとう,じゃがいも,マヨネーズ | たまねぎ,だいこん,パセリ,はくさい, きゅうり,にんじん,こまつな,ねぎ, オレンジ | 656 kcal 30.2 g 18.9 g 2.0 g |
| 4金 | ごまごはん | ○ | まーぼーだいこん 麻婆大根 チャーシューナムル パナナ | 牛乳,ぶたにく,なまあげ,みそ | こめ,ごま,さとう,あぶら, でんぶん,はるさめ,ごまあぶら | にんにく,しょうが,ほししいたけ, たけのこ,にんじん,ねぎ,だいこん, にら,もやし,ほうれんそう,パナナ | 652 kcal 24.0 g 18.6 g 1.5 g |
| 7月 | ごまごはん | ○ | てりや にく に イカの照焼き 肉じゃが煮 ごま和え みかん | 牛乳,いか,ぶたにく | こめ,ごま,さとう,あぶら, こんにゃく,じゃがいも | しょうが,にんじん,たまねぎ,ごぼう, たけのこ,グリーンピース, ほうれんそう,もやし,みかん | 651 kcal 26.2 g 15.8 g 1.9 g |
| 8火 | ビビンバ | ○ | さつまいも ^{だいず} と大豆のカリント キムチ鍋風スープ | 牛乳,ぶたにく,だいず,わかめ, とうふ,みそ | こめ,ごま,さとう,あぶら, さつまいも,くろざとう | にんにく,しょうが,ぜんまい, にんじん,だいずもやし,こまつな, はくさい,しゅんぎく,はくさい,ねぎ, しめじ | 654 kcal 25.2 g 20.9 g 1.6 g |
| 9水 | まーぼーあつあ ^{どん} 麻婆厚揚げ丼 | ○ | バンバンジー みかん | 牛乳,ぶたにく,なまあげ,みそ, とりにく | こめ,ごま,さとう,あぶら, でんぶん,ごまあぶら | にんにく,しょうが,ほししいたけ, たけのこ,にんじん,ねぎ,にら, きゅうり,もやし,みかん | 666 kcal 25.7 g 20.6 g 1.9 g |
| 10木 | ごはん | ○ | ふくさ ^{たまご} 卵 ^{はるさめい} 春雨入り磯香和え 貝 ^{いそかあ} だくさんみそ汁 ^{しる} オレンジ | 牛乳,とりにく,たまご,とうふ, あぶらあげ,わかめ,みそ | こめ,ごま,さとう,あぶら, でんぶん,はるさめ,じゃがいも | にんじん,たまねぎ,グリーンピース, こまつな,もやし,だいこん,しめじ, ごぼう,ねぎ,オレンジ | 655 kcal 26.2 g 21.0 g 2.0 g |
| 14月 | ココア ^あ 揚げパン | ○ | ボルシチ ブロッコリーサラダ パナナ | 牛乳,ぶたにく,いんげんまめ | パン,あぶら,さとう,じゃがいも | にんにく,たまねぎ,にんじん,ピート, トマト,マッシュルーム,ピーマン, ブロッコリー,きゅうり,りんご,レタス, レモン,パナナ | 695 kcal 22.6 g 23.3 g 1.6 g |
| 15火 | ごまごはん | ○ | や 焼きししゃも みぞれ和え ぶたにく 豚肉とじゃがいものうま煮 みかん | 牛乳,ぶたにく,ししゃも | こめ,ごま,さとう,あぶら, こんにゃく,じゃがいも | にんじん,たまねぎ,ほししいたけ, グリーンピース,こまつな,もやし, えのきだけ,だいこん,みかん | 659 kcal 26.5 g 15.5 g 1.8 g |
| 16水 | のり ^{なまあ} ふりかけ ^{ちゅうかう} ごはん | ○ | レバーと生揚げの中華風 わかめスープ みかん | 牛乳,ぶたレバー,のり,みそ, なまあげ,わかめ,とうふ | こめ,ごま,さとう,あぶら, でんぶん,ごまあぶら | しょうが,ねぎ,たけのこ,キャベツ, にんじん,ほししいたけ,こまつな, にんにく,みかん | 672 kcal 24.9 g 23.5 g 1.9 g |
| 17木 | ジャンバラヤ | ○ | カリフラワーのクリームスープ ひよこ豆 ^{まめ} のサラダ グレープゼリー | 牛乳,とりにく,ベーコン, ウィンナー,ひよこまめ, かんてん | こめ,さとう,あぶら,こむぎこ, バター | にんじん,たまねぎ,とうもろこし, グリーンピース,カリフラワー,きゅうり, レタス,キャベツ,ほうれんそう,ぶどう | 672 kcal 23.1 g 22.5 g 1.8 g |
| 18金 | ごはん | ○ | さわら ^や 鱈のゆずみそ焼き ^{あさづけ} 浅漬 だいず ^{あつあ} と厚揚げの煮物 ^{にもの} オレンジ | 牛乳,さわら,みそ,だいず, とりにく,あつあげ | こめ,ごま,さとう,あぶら, こんにゃく,じゃがいも | ゆず,ごぼう,にんじん,グリーンピース, しそ,きゅうり,キャベツ,しょうが, オレンジ | 720 kcal 30.7 g 20.9 g 2.1 g |
| 21月 | さんさい 山菜おこわ | ○ | ぶたにく 豚肉のおろしソース のり酢和え いも ^{あぶらあ} と油揚げのみそ汁 ^{しる} みかん | 牛乳,ぶたにく,とりにく, のり,あぶらあげ,みそ | こめ,ごま,さとう,あぶら, はるさめ,じゃがいも | しめじ,わらび,ぜんまい,たけのこ, にんにく,しょうが,だいこん,レモン, こまつな,にんじん,キャベツ, えのきだけ,みかん | 652 kcal 24.8 g 22.7 g 1.9 g |
| 22火 | しょく 食パン ブルーベリージャム | ○ | とりにく 鶏肉のから揚げ 小松菜 ^{こまつな} のソテー ミネストローネスープ・オレンジ | 牛乳,とりにく,ベーコン, いんげんまめ | パン,あぶら,さとう,ジャム じゃがいも,でんぶん | ブルーベリー,しょうが,こまつな, もやし,とうもろこし,にんにく, たまねぎ,にんじん,セロリー,トマト マッシュルーム,レタス,オレンジ | 661 kcal 24.7 g 25.7 g 1.8 g |
| 24木 | ごはん | ○ | てりや なつとうあ さばの照焼き 納豆和え さつま汁 ^{しる} 花 ^{はな} みかん | 牛乳,とりにく,さば,なつとう, わかめ,みそ,さばぶし | こめ,ごま,さとう,あぶら, こんにゃく,じゃがいも | にんじん,こまつな,キャベツ, しょうが,だいこん,ごぼう,しめじ, ねぎ,みかん | 659 kcal 27.3 g 20.6 g 2.1 g |
| 25金 | キャロット ライス | ○ | ポークビーンズ ツナサラダ パナナ | 牛乳,ぶたにく,ベーコン, しろいんげんまめ,ツナ | こめ,ごま,さとう,あぶら, じゃがいも | にんじん,にんにく,たまねぎ, トマト,さやいんげん,きゅうり, キャベツ,レタス,パナナ | 663 kcal 22.6 g 16.2 g 1.9 g |
| 28月 | ごまごはん | ○ | すぶた 酢豚 ナムル みかん | 牛乳,ぶたにく,ハム | こめ,ごま,さとう,あぶら, はるさめ,ごまあぶら | しょうが,たまねぎ,あおピーマン, あかピーマン,にんにく,ほししいたけ, たけのこ,にんじん,ほうれんそう, もやし,みかん | 663 kcal 21.0 g 21.7 g 1.9 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。
*みかんは、デコボン、せとか、甘平を予定しています。

～今月の給食～
1日(火) 2月お誕生日献立
3日(木) 節分献立
10日(木) 船橋産旬の食材「ほうれんそう」
14日(月) バレンタイン献立
17日(木) お話給食「カリフラワーのクリームスープ」

～もう1度食べたい給食をしらべました!～
低学年 (主食)揚げパン (副菜)からあげ、納豆あえ (デザート)サイダーゼリー
高学年 (主食)揚げパン (副菜)からあげ、納豆あえ (デザート)小松菜マフィン
*リクエスト献立は、2月～3月に実施します。お楽しみに!
