



## 2月 より 定 献 立 表

\* 今月の目標：食べ物を大切にしよう\*

★船橋産の旬の食材★  
こまつな・ねぎ

ひ 日	曜 日	主食	牛 乳	おかず	おも 生にエネルギーの もとになる食品	おも からだつくる もとになる食品	おも からだつくる とてんの調子を 整えるもとになる食品	【基準4年生】 1 kcal たんぱく質(g) 脂質(g)/塩分(g)
☆船橋産の旬の食材を食べて知る日★ ~船橋産の海苔を予定~								
2 月	火	のりチーズ トースト	○	ツナ和え パンの耳ラスク	しょくパン ハター グラニューとう 麦カロニ じゃがいも あぶら ごま さとう	のり フロセスチーズ きゅうにゅう ふたにく ツナ	にんじん キャベツ こまつな もやし	578kcal 24.6g 19.9g/2.2g
★節分献立★ ~2月3日は節分です。いい一年になりますように、と願いながら豆をいただきます。~								
3 火	火	大豆入り ませごはん	○	いわしのかばやき風 真だくさんみそしる いよかん	こめ さとう でんぶん はぐりきこ あぶら さんおんとう しゃかいも	たいす あぶらあけ きゅうにゅう いわし ハム ふたにく とうふ みそ	にんじん こぼう しうが もやし こまつな たいこん いよかん	636kcal 29.6g 22.3g/2.0g
4 水	水	ごはん	○	えびと生揚げの中華煮 パナナ	こめ でんぶん あぶら さとう	きゅうにゅう なまあけ えび ふたにく ハム	にんじん こまつな ねぎ キャベツ しいだけ にんにく しょうが かぶ バナナ	633kcal 28.0g 19.2g/1.8g
5 木	木	ごはん	○	レバーとじゃがいもの揚げ煮 なっとう和え のっべいじる	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごま こんにゃく さといも	きゅうにゅう レバー 米みそ なっとう ふたもち とうふ	しょうが にんにく にんじん こまつな キャベツ こぼう しいだけ たいこん ねぎ	612kcal 26.0g 20.7g/1.8g
★おはなし給食★ 絵本【オムライスハイ!】【オムライスのたまご】に登場するオムライスを作ります。								
6 金	金	セルフ オムライス	○	ハムとコーンのサラダ ABCスープ せとか	こめ あぶら ごま こまあぶら さとう マカロニ じゃがいも でんぶん	どりにく たまご きゅうにゅう ハム ふたにく レンズまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ こまつな とうろこし オレンジ	611kcal 26.4g 20.6g/1.8g
★山口県の郷土料理★ ~チキンチキンごぼうは、山口県の学校給食で誕生した料理です。~								
9 月	火	ごはん	○	チキンチキンごぼう ごま和え さつまいものみそしる	こめ でんぶん こま あぶら さんおんとう さとう こんにゃく さつまいも	きゅうにゅう とりにく ふたにく とうふ みそ	こぼう こまつな にんじん もやし たいこん ねぎ	630kcal 24.7g 23.0g/1.9g
10 火	火	ごはん	○	いかのごまたつた揚げ ゆかり和え おでん バナナ	こめ さとう でんぶん あぶら こま こんにゃく さといも	きゅうにゅう いか がんもどき つくわ つみれ	しおが にんにく はくさい こまつな にんじん ゆかり たいこん さやいんげん バナナ	669kcal 29.8g 19.2g/2.0g
12 木	木	ツナピラフ	○	ポテトのオムレツ こまつなペーコンソテー きのこスープ はるみ	こめ とうにゅう ハター こま じゃがいも あぶら さんおんとう でんぶん	ツナ きゅうにゅう たまご ふたにく だいす レンズまめ とうにゅうリーム ベーコン ふたにく とうふ	どうもろこし にんにく にんじん こまつな はくさい えのきだけ ぬしめじ はるみ	642kcal 30.4g 23.9g/2.0g
★おはなし給食★ 絵本【アナグマのちよりパーティー】【ルルとララのカップケーキ】に登場するカップケーキを作ります。								
13 金	金	ソフトめん ミートソース	○	いかのサラダ ココアのカップケーキ	ソフトめん さんおんとう あぶら はぐりきこ ハター さとう こめこ はん	だいす ふたにく フロセスチーズ だいすふんにゅう レンズまめ きゅうにゅう いか とうにゅう	にんにく しらうが にんじん たまねぎ グリンピーストマト こまつな キャベツ レモン	658kcal 26.8g 17.2g/1.6g
16 月	月	ごはん	○	わかさぎの香味揚げ すきやき煮 墨わらわの和え物 みかん	こめ でんぶん こま あぶら しらたき さとう こまあぶら	きゅうにゅう わかさぎ きゅうにく やきどうふ くきわらわ	にんにく しらうが にんじん ねぎ はくさい しいだけ こまつな もやし みかん	611kcal 22.7g 23.2g/1.8g
17 火	火	みそ野菜 ラーメン	○	にく ぶた肉とレタスのサラダ にんじんのチーズケーキ	ちゅうかめん あぶら こま こま じょうはくとう はぐりきこ	ふたにく だいす みそ ふたにく ヨーグルト フロセスチーズ クリームチーズ きゅうにゅう	にんにく しらうが にんじん キャベツ ねぎ にら レモン とうろこし レタス キュウリ	568kcal 27.7g 23.4g/1.9g
★船橋産の旬の食材を食べて知る日★ ~船橋産のこまつなを使用予定~								
18 水	水	ごはん	○	にく ぶた肉とごぼうのつくねやき こまつなのおひたし かきたまじる いちご	こめ ハンこ こまあぶら でんぶん さとう	きゅうにゅう ふたにく とうふ あぶらあげ とりにく たまご	こぼう にんじん ねぎ しうが こまつな もやし えのきだけ だけのこ いちご	628kcal 30.4g 23.1g/1.8g
★おはなし給食★ 絵本【ルルとララのきらきらゼリー】に登場する「たんじょう石ゼリー」を作ります。								
19 木	木	ごはん	○	とうふのオイスターソースいため 春雨の和え物 たんじょう石ゼリー	こめ あぶら さんおんとう こまあぶら でんぶん はるさめ こま さとう	きゅうにゅう とうふ ふたにく かんてん	にんにく しらうが しいだけ にのこ キャベツ にんじん ねぎ チングルツァイ こまつな ぶどう	572kcal 22.0g 18.9g/1.5g
★船橋産の旬の食材を食べて知る日★ ~船橋産のねぎを使用予定~								
20 金	金	ごはん	○	さかな 魚のねぎみそやき ちくさあ こんさい 根葉ごまじる パナナ	こめ さとう こま あぶら はるさめ こまあぶら ごま じゃがいも	きゅうにゅう きんたら みそ たまご ふたにく なまあけ みそ	にんにく しらうが ねぎ キャベツ こまつな にんじん こぼう れんこん たいこん バナナ	683kcal 27.1g 23.9g/1.9g
韓国ののりまきを「キンパ」といいます。韓国の料理を味わいましょう。								
24 火	火	キンパふう ませごはん	○	さつまいもと大豆のさとうがらめ ワンタンスープ	こめ さとう こま あぶら さんおんとう こま さつまいも あぶら ワンタンのかわ	ふたにく のり のきゅうにゅう だいす ふたにく	にんにく しらうが にんじん こまつな もやし たくあん ねぎ しいだけ だけのこ	638kcal 25.9g 21.0g/1.7g
25 水	水	ごはん	○	鮭フライ にくに肉と大根のうま煮 こまつな 小松葉とえのこのり酢和え デコポン	こめ はぐりきこ こま ハンこ こにんにゅく あぶら さんおんとう さとう	きゅうにゅう さけ だいす ふたにく のり	にんにく しらうが しいだけ にのこ キャベツ にんじん ねぎ チングルツァイ こまつな ぶどう	648kcal 33.1g 19.8g/1.6g
26 木	木	ナン	○	キーマカレー ごまドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	ナン あぶら さとう はぐりきこ	ふたにく だいす レンズまめ ぎゅうにゅう とうふ とりにく ヨーグルト クリーム	たまねぎ にんにく しらうが にんじん マッシュルーム グリンピース こまつな きゅうり キャベツ もも バイン	618kcal 28.8g 26.0g/2.0g
27 金	金	とりにく やさい あんかけ丼	○	ボテト春巻き いそか和え いちご	こめ さとう ごまあぶら でんぶん はるまきのかわ じゃがいも ごま あぶら	とりにく ぎゅうにゅう のり ふたにく	しょうが にんにく もやし キャベツ くさい にんじん こまつな もやし たまねぎ いちご	620kcal 25.4g 20.7g/1.4g

\*入荷の都合により、食材等を変更する場合がありますが、ご了承ください。(全18回)

## 【リクエスト絵本給食】

リクエストが多かった、絵本に出てくる料理を給食にしました♪ たくさん応募ありがとうございました。

