



# 2月予定献立表

\* 今月の目標：食べ物大切にしよう \*

★船橋産の旬の食材★  
こまつな・ねぎ

船橋市立  
古和釜小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	主にエネルギーのもとになる食品	主に体を作る食品	主に体の調子を整える食品	【基準値4年生】1人ばく(1kg)たんぱく質(g)脂質(g)/塩分(g)
★船橋産の旬の食材を食べる日★ ～船橋産の海苔を使用予定～								
2	月	のりチーズトースト	○	ツツ和え カレーヌードルスープ パンの耳ラスク	じゃくパン パター グラニューとう マカロニ じゃがいも あぶら こま さとう	のり プロセスチーズ ぎゅうにゅう ぶたにく 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	大豆入り まぜごはん	○	いわしのかばやき風 大根のナムル 真だくさんみそしる いよかん	こめ さとう でんぶ はくりきこ あぶら さんおんとう じゃがいも	だいず あぶらあげ きゅうにゅう いわし ハム ぶたにく とうふ	にんじん こぼろ しょうが もやし こまつな だいこん いよかん	636kcal 29.6g 22.3g/2.0g
4	水	ごはん	○	えびと生揚げの中華煮 かぶのサラダ バナナ	こめ でんぶ あぶら さとう	ぎゅうにゅう なまあげ えび ぶたにく ハム	にんじん こまつな ねぎ キャベツ しいたけ にんにく しょうが かぶ パナナ	633kcal 28.0g 19.2g/1.8g
5	木	ごはん	○	レバーとじゃがいもの揚げ煮 なっとう和え のっぺいじる	こめ じゃがいも でんぶ あぶら さとう こま こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう レバー 米みそ なっとう ぶたもも とうふ	しょうが にんにく にんじん こまつな キャベツ こぼろ しいたけ だいこん 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	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 こま こまあぶら さとう マカロニ じゃがいも でんぶ	とりこ たまご きゅうにゅう ハム ぶたにく レンズまめ	たまねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース キャベツ こまつな とうもろこし オレンジ	611kcal 26.4g 20.6g/1.8g
★山口県の郷土料理★ ～チキンチキンごぼろは、山口県の学校給食で誕生した料理です。～								
9	月	ごはん	○	チキンチキンごぼろ ごま和え さつまいものみそしる	こめ でんぶ こま あぶら さんおんとう さとう こんにゃく さつまいも	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく とうふ みそ	こぼろ こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ	630kcal 24.7g 23.0g/1.9g
10	火	ごはん	○	いかのごまたつた揚げ ゆかり和え おでん パナナ	こめ さとう でんぶ あぶら こま こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう いか がんもどき つくわ つみれ	しょうが にんにく はくさい こまつな にんじん ゆかり だいこん さやいんげん パナナ	669kcal 29.8g 19.2g/2.0g
12	木	ツナピラフ	○	ポテトのオムレツ こまつなベーコンソテー きのこスープ はるみ	こめ とうにゅうバター こま じゃがいも あぶら さんおんとう でんぶ	ツナ きゅうにゅう たまご ぶたにく だいず レンズまめ とうにゅうクリーム ベーコン ぶたにく とうふ	とうもろこし にんにく にんじん こまつな はくさい えのきたけ ぶなしめじ はるみ	642kcal 30.4g 23.9g/2.0g
★おはなし給食★ 絵本【アナグマのもちよりパーティー】【ルルとらうのカップケーキ】に登場するカップケーキを作ります。								
13	金	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 はくりきこ パター さとう こめ	だいず ぶたにく プロセスチーズ たまご にんにく レンズまめ ぎゅうにゅう いか とうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース トマト こまつな キャベツ レモン	658kcal 26.8g 17.2g/1.6g
16	月	ごはん	○	わかさぎの香味揚げ すきやき煮 華わかめの和え物 みかん	こめ でんぶ こま あぶら しらたき さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう わかさぎ ぎゅうにゅう やきとうふ くわかめ	にんにく しょうが にんじん ねぎ はくさい しいたけ こまつな もやし みかん	611kcal 22.7g 23.2g/1.8g
17	火	みそ野菜 ラーメン	○	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 こまあぶら こま しょうはくとう はくりきこ	ぶたにく だいず みそ ぶたにく ヨーグルト プロセスチーズ クリームチーズ きゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん キャベツ ねぎ にら レモン とうもろこし レタス きゅうり	568kcal 27.7g 23.4g/1.9g
★船橋産の旬の食材を食べる日★ ～船橋産のこまつなを使用予定～								
18	水	ごはん	○	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 パン こまあぶら でんぶ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ とりこ たまご	ごぼろ にんじん ねぎ しょうが こまつな もやし えのきたけ だけのこ いちご	628kcal 30.4g 23.1g/1.8g
★おはなし給食★ 絵本【ルルとらうのきらきらゼリー】に登場する「たんじょう石ゼリー」を作ります。								
19	木	ごはん	○	とうふのオイスターソースいため はるみ 春の雨の和え物 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 はるさめ こま さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく かんでん	にんにく しょうが しいたけ だけのこ キャベツ にんじん ねぎ チンゲンツアイ 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る日★ ～船橋産のねぎを使用予定～								
20	金	ごはん	○	さかなのねぎみそやき 干草和え 根菜ごまじる パナナ	こめ さとう こま あぶら はるさめ こまあぶら こま じゃがいも	ぎゅうにゅう きんたら みそ たまご ぶたにく なまあげ みそ	にんにく しょうが ねぎ キャベツ こまつな にんじん ごぼろ れんこん だいこん 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	キンパふう まぜごはん	○	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	ぶたにく のり のぎゅうにゅう だいず ぶたにく	にんにく しょうが にんじん こまつな もやし たくあん ねぎ しいたけ だけのこ	638kcal 25.9g 21.0g/1.7g
25	水	ごはん	○	鯉フライ ぶた肉と大根のうま煮 小松菜とえのきののり酢和え デコボン	こめ はくりきこ こま パン こんにゃく あぶら さんおんとう さとう	ぎゅうにゅう さけ だいず ぶたにく のり	にんにく だいこん にんじん しいたけ こまつな もやし えのきたけ しらぬい	648kcal 33.1g 19.8g/1.6g
26	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 はくりきこ	ぶたにく だいず レンズまめ ぎゅうにゅう とりこ ヨーグルト クリーム	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム グリーンピース こまつな きゅうり キャベツ もも パイン	618kcal 28.8g 26.0g/2.0g
27	金	とり肉と野菜の あんかけ丼	○	ポテト香煎き いそか和え いちご	こめ さとう こまあぶら でんぶ はるまきのかわ じゃがいも こま あぶら	とりこ ぎゅうにゅう のり ぶたにく	しょうが にんにく もやし キャベツ はく 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♪ たくさんの応募ありがとうございました。

