



# 2月 予定献立表

★船橋産の旬の食材★

「小松菜・ねぎ  
ほうれん草・のり」

\* 今月の目標：食べ物を大切にしよう。 \*

日	曜日	牛乳	献立名			献立の元になる仲間			【基準値4年生】 1人1日(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)/塩分(g)
			主食	おかず名	デザート	熱々の元になる仲間	体を作る仲間	体の調子を整える仲間	
1	木	○	セサミトースト	豚肉と野菜のポトフ 海藻のさっぱりサラダ	パンの耳 ラスク	パンごまバター グラニューとう あぶら じゃがいも さとう	ふたにく レンズまめ ハム かいそう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぶ ごまつな きゅうり りょうとうもやし	610kcal 22.5g 22.6g/2.0g
2	金	○	ご飯	鯛の竜田揚げ 小松菜のごま和え 真だくさんみそ汁	きな粉豆	こめ でんぷん あぶら さんおんとう さとう じゃがいも	まいわし ふたにく とうらふ あぶらあげ みそ だいず きなこ ぎゅうにゅう	しょうが ごまつな もやし にんじん だいこん ごぼう	623kcal 29.0g 20.0g/1.9g
船橋産の旬の食材を味わう日 ～船橋産のねぎ・海苔を使用～									
5	月	○	ご飯	鶏肉のねぎみそ焼き 根菜ごま汁 小松菜とえのきの海苔酢和え	いちご	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも すりごま	とりにく みそ のり ふたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	ねぎ ごまつな りょうとうもやし えのきの海苔 ごぼう りんこん だいこん にんじん しいたけ いちご	600kcal 27.9g 21.9g/1.9g
6	火	○	スパゲティ ナポリタン	じゃことキャベツのサラダ 洋風野菜スープ	ピーチ ゼリー	スパゲティめん オリーブあぶら さとう ごまあぶら	ハム ウィナー ちりめんじゃこ ベーコン ふたにく かんでん ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン きゅうり キャベツ とうもろこし ふなしめじ ごまつな もち	634kcal 28.1g 16.8g/2.1g
7	水	○	鶏肉と野菜の あんかけ丼	切り干し大根の和え物 大豆入り大芋芋		こめ あぶら さとう ごまあぶら すりごま さつまいも ごま さんおんとう	とりにく だいず ハム みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ はくさい にんじん ごまつな だいこん きゅうり	629kcal 23.8g 21.4g/1.7g
*山形県の郷土料理* ※芋煮は、里芋の収穫時期に、よく食べられている料理です。									
8	木	○	ご飯	厚焼き卵甘酢あんかけ 小松菜のツナ和え 芋煮汁	いちご	こめ さとう あぶら でんぷん ごま こんぱく さといも さんおんとう	たまご とりにく ごまつな ふたにく とうらふ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ たまねぎ ごまつな もやし ねぎ ふなしめじ はくさい いちご	611kcal 26.2g 20.8g/2.0g
*韓国産の海苔まきを「キンパ」といいます。韓国の料理を味わいましょう。									
9	金	○	キンパ風 混ぜご飯	のり塩ビーンズ 豆腐と白菜のキムチ風味スープ	オレンジ	こめ あぶら さとう ごまあぶら すりごま さんおんとう でんぷん じゃがいも	ふたにく だいず のり だいず あぶら のり とうらふ ふたにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん ごまつな もやし だいこん はくさい しいたけ たけのこ きくらげ オレンジ	604kcal 26.9g 20.3g/1.9g
13	火	○	ご飯	麻婆豆腐 春雨のナムル バナナ豆乳蒸しパン		こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ はくりきこ	とうらふ ふたにく だいず みそ ハム とうらふ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが しいたけ たけのこ ねぎ には キャベツ もやし ごまつな バナナ	635kcal 24.3g 19.5g/1.9g
14	水	○	クリームソース ドリア	豚肉とレタスのサラダ マカロニ入りミネストローネ	りんご	こめ パター あぶら はくりきこ さとう じゃがいも マカロニ さんおんとう	とりにく パーコン レンズまめ チーズ ふたにく いんげんまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ レタス きゅうり レモン にんにく キャベツ ごまつな りんご	649kcal 25.1g 22.8g/2.0g
15	木	○	ご飯	鱈とじゃが芋の揚げ煮 納豆和え さつま芋のみそ汁	みかん	こめ はくりきこ あぶら じゃがいも こんぱく さつまいも	すけ とうらふ なつとう とりにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん ごまつな キャベツ だいこん ごぼう しいたけ ねぎ みかん	605kcal 22.4g 18.5g/1.9g
船橋産の旬の食材を味わう日 ～船橋産の小松菜を使用～									
16	金	○	小松菜 チャーハン	手作り春巻き 中華和え 豆腐とわかめのスープ	いちご	こめ さんおんとう わかめ とりにく はるさめ こんぱく はるまきのかわ ごま でんぷん はくりきこ	ハム ふたにく わかめ とりにく とうらふ ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん しいたけ ごまつな けのこ もやし きゅうり だいこん ちりこ	603kcal 25.7g 20.1g/2.0g
*スープカレーは、北海道産のさらさらとしたスープ状のカレーです。									
19	月	○	ご飯	根菜のスープ ガー チーズ 入りのももち もやしとコーンのごま和え	オレンジ	こめ オリーブあぶら じゃがいも はくりきこ ごまあぶら さとう バター でんぷん	ふたにく レンズまめ しいぼうにゅう チーズ ぎゅうにゅう	にんにく ごぼう にんじん れんこん ふなしめじ しょうが もやし ごまつな とうもろこし オレンジ	638kcal 23.4g 18.4g/1.7g
20	火	○	コッペパン	レバーとポテトのレモンソース コーンとササゲと玉ねぎとパスタのスープ	とうらふ 豆乳ココア プリン	コッペパン じゃがいも あぶら でんぷん さんおんとう ごま さとう	ふたレバー ハム ベーコン とうらふ かんでん ぎゅうにゅう	しょうが レモン キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ごまつな えのき たけ	603kcal 25.7g 22.3/2.1g
21	水	○	ご飯	さばのみそ煮 干草和え (卵使用) けんちん汁	りんご	こめ きなこ すりごま さとう あぶら はるさめ こんぱく さといも	まさば みそ たまご とりにく とうらふ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ごまつな しいたけ ごぼう だいこん ねぎ りんご	615kcal 27.8g 23.1g/2.0g
22	木	○	ガーリック ライス	豆腐ナゲット 小松菜ポテトソテー ABCスープ	バナナ	こめ あぶら でんぷん はくりきこ さとう じゃがいも マカロニ	ベーコン とうらふ とりにく レンズまめ きなこ パーコン ふたにく ぎゅうにゅう	にんにく にんじん パセリ たまねぎ ごまつな マッシュルーム はくさい バナナ	637kcal 25.4g 21.3g/1.9g
船橋産の旬の食材を味わう日 ～船橋産のほうれん草を使用～									
26	月	○	ご飯	鮭のパン粉焼き 豚汁 ほうれん草と茎わかめの和え物	みかん	こめ さとう パンこ すりごま さんおんとう こんぱく さといも	さけ くわかめ いとけすり ふたにく とうらふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ほうれん草 にんじん もやし はくさい ごぼう だいこん ねぎ みかん	603kcal 30.7g 18.8g/1.9g
27	火	○	みそ野菜 ラーメン	中華チキンサラダ	こめ 米粉とココアの 蒸しケーキ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま すりごま こめ でんぷん	ふたにく だいず みそ とりにく とうらふ とうらふ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん キャベツ ねぎ には とうもろこし きゅうり	617kcal 27.9g 21.6g/1.8g
28	水	○	ご飯	きびなごの香味揚げ 鶏肉と野菜の旨煮 小松菜のおひたし	デコボン	こめ さとう でんぷん ごま すりごま あぶら こんぱく じゃがいも さんおんとう	きびなご だいず とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たけのこ にんじん しいたけ さやいんげん ほうれん草 もやし みかん	620kcal 23.7g 19.6g/1.8g
*6年生家庭科「こんだてをくふうして」の授業で6年生が考えた献立です。									
29	木	○	チキンライス	マカロニグラタン ハムと野菜の梅風味サラダ キャベツとベーコンのスープ	いちご	こめ あぶら マカロニ はくりきこ パター さとう ごま でんぷん	とりにく えび レンズまめ チーズ しいぼうにゅう ハム パーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム キャベツ きゅうり ろめ ごまつな きくらげ いちご	629kcal 25.5g 21.6g/2.1g

\*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19回)