



2月 予定献立表

《今月の目標》 食事のマナーを守ろう

令和7年度

〈家庭数配付〉
船橋市立三咲小学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | | | 体をつくる もとなる食品 | 熱や力の もとなる食品 | 体の調子を 整える食品 | 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|----|----|---------------------|----|--|--|--|--|---------------------------------------|
| | | 主食 | 牛乳 | おかず・デザート | | | | |
| 2 | 月 | ご飯 | ○ | 生揚げの中華煮 さつま芋のおやき 春雨サラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく ハム なまあげ | こめ さつまいも はるさめ さとう あぶら | にんじん こまつな かぼちゃ しいたけ ねぎ たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり | 657 Kcal 24.1 g 19.4 g 1.5 g |
| 3 | 火 | ご飯 | ○ | 鰯のかば焼き風 五色和え 大豆と揚げボールの煮物 いよかん  【節分献立】 | ぎゅうにゅう いわし さつまあげ だいず とりにく | こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら | にんじん こまつな さやいんげん もやし キャベツ だいこん とうもろこし ごぼう いよかん | 664 Kcal 29.1 g 22.1 g 1.7 g |
| 4 | 水 | はちみつパン | ○ | ホワイトシチュー ほうれん草のサラダ いちご 【船橋産食材の日：ほうれん草】  | ぎゅうにゅう とりにく ハム だいず クリーム | パン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター | にんじん ほうれんそう たまねぎ グリンピース マッシュルーム しいたけ いちご | 602 Kcal 24.2 g 24.0 g 1.6 g |
| 5 | 木 | わかめご飯 | ○ | 鰯のごまだれ焼き 茎わかめの和え物 八宝みそ汁 花みかん | ぎゅうにゅう さわら とうふ あぶらあげ みそ わかめ くきわかめ | こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら こま | にんじん こまつな きゅうり キャベツ もやし だいこん しめじ ごぼう みかん | 607 Kcal 28.0 g 20.8 g 2.0 g |
| 6 | 金 | 小松菜と豚肉の あんかけ焼きそば | ○ | レバーとじゃが芋のケチャップ和え もやしとコーンの中華和え ぽんかん | ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー | ちゅうかめん じゃがいも さとう あぶら | にんじん こまつな にんにく たまねぎ もやし とうもろこし たけのこ ぽんかん | 603 Kcal 25.6 g 24.5 g 2.2 g |
| 9 | 月 | ご飯 | ○ | 鰯のバターしょうゆ焼き 辛子とえ 肉じゃが | ぎゅうにゅう さけ ぶたにく | こめ じゃがいも しらたき さとう あぶら バター こま | にんじん こまつな はくさい たまねぎ しいたけ グリンピース | 613 Kcal 27.7 g 20.8 g 1.8 g |
| 10 | 火 | ビビンバ | ○ | さつま芋チップス 春雨スープ はるみ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず あぶらあげ | こめ さつまいも はるさめ さとう あぶら こま | にんじん こまつな にんにく キャベツ たけのこ しいたけ もやし ねぎ はるみ | 618 Kcal 21.3 g 19.6 g 1.7 g |
| 12 | 木 | ご飯 | ○ | 生揚げのみそだれ焼き 白菜のおひたし のっぺい汁 りんご | ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく かつおぶし みそ | こめ さといも こんにやく さとう あぶら | にんじん こまつな ねぎ えのきだけ しいたけ はくさい ごぼう だいこん りんご | 609 Kcal 24.8 g 22.8 g 1.3 g |
| 13 | 金 | チョコパン | ○ | 洋風おでん 小松菜とわかめのサラダ オレンジ 【バレンタイン献立】  | ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー さつまあげ ちくわ わかめ | パン じゃがいも こんにやく さとう チョコレート あぶら こま | にんじん こまつな グリンピース レタス とうもろこし たまねぎ オレンジ | 646 Kcal 24.0 g 23.2 g 2.1 g |
| 16 | 月 | ご飯 | ○ | 揚げぎょうざ ナムル わかめスープ パイナップル | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず わかめ | こめ ぎょうざのかわ さとう あぶら こま | にんじん こまつな にら キャベツ ねぎ もやし えのきだけ たけのこ パイナップル | 609 Kcal 22.9 g 20.7 g 1.8 g |
| 17 | 火 | 食パン みかんジャム | ○ | マカロニグラタン コンソメスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず クリーム チーズ | パン こむぎこ マカロニ パンこ ジャム あぶら バター | にんじん こまつな パセリ しめじ マッシュルーム たまねぎ キャベツ | 616 Kcal 24.4 g 21.9 g 1.5 g |
| 18 | 水 | 五目炊きこみご飯 | ○ | 鰯のおろしソースがけ ほうれん草のおひたし 貝だくさんみそ汁 花みかん  【6年生が考えた「たんぱく質たっぷり筋肉献立」】 | ぎゅうにゅう たら とりにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ | こめ じゃがいも さとう あぶら | にんじん こまつな さやえんどう ごぼう ほうれんそう もやし しいたけ しめじ だいこん ねぎ みかん | 615 Kcal 27.8 g 20.8 g 2.1 g |
| 19 | 木 | ソフト麺 カレーソース | ○ | グリーンサラダ パフェ  【卒業を祝う会献立】 | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず クリーム チーズ | ソフトめん こむぎこ コーンフレーク チョコレート さとう あぶら バター | にんじん こまつな にんにく たまねぎ グリンピース レタス キャベツ きゅうり いちご | 677 Kcal 27.2 g 23.9 g 1.7 g |
| 20 | 金 | ご飯 | ○ | 納豆 わかさぎの天ぷら のり酢和え 沢煮椀 でこぼん | ぎゅうにゅう なっとう わかさぎ とりにく のり | こめ こむぎこ さとう あぶら | にんじん こまつな とうもろこし もやし ごぼう だいこん ねぎ でこぼん | 602 Kcal 23.1 g 20.5 g 1.6 g |
| 24 | 火 | ひじきご飯 | ○ | ふくさ玉子 キャベツの土佐和え じゃが芋のみそ汁 りんご | ぎゅうにゅう たまご とりにく ひじき わかめ とうふ あぶらあげ かつおぶし みそ | こめ じゃがいも さとう あぶら こま | にんじん こまつな さやえんどう しいたけ しめじ グリンピース キャベツ だいこん たまねぎ りんご | 614 Kcal 25.9 g 23.5 g 2.3 g |
| 25 | 水 | 二色揚げパン (ココア・抹茶) | ○ | 豚肉と大豆のトマト煮 コールスローサラダ パイナップル | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず | パン じゃがいも さとう あぶら | にんじん こまつな トマト マッシュルーム たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり パイナップル | 652 Kcal 25.7 g 23.2 g 1.8 g |
| 26 | 木 | ご飯 | ○ | 鰯の香味焼き ごま和え 道産子汁 オレンジ | ぎゅうにゅう さば わかめ とうふ みそ | こめ じゃがいも さとう あぶら バター こま | にんじん こまつな にんにく もやし ねぎ とうもろこし オレンジ | 607 Kcal 26.5 g 22.6 g 1.9 g |
| 27 | 金 | ジャンバラヤ | ○ | 鶏のから揚げ 海藻サラダ ポテトスープ | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン ウィンナー わかめ くきわかめ | こめ じゃがいも さとう あぶら こま | にんじん こまつな トマト ビーマン たまねぎ きゅうり マッシュルーム レタス はくさい | 612 Kcal 26.6 g 22.6 g 2.1 g |

* 食材の納入の関係で献立が変更になる場合があります。

☆お知らせ☆

現在、三咲小学校のホームページ(<https://www.city.funabashi.lg.jp/gakkou/0001/misaki-e/index.html>)にある「新着情報」にて、日々の給食の写真を掲載しています。右側のQRコードを読み込んでいただくと、「新着情報」のページが開けますので、献立表と合わせて、そちらもぜひご覧ください。
(担当者不在の場合は、掲載できないこともございます。)

