



2月 予定献立表

《今月の目標》食事のマナーを守ろう

〈家庭数配付〉

令和7年度

船橋市立三咲小学校

日	曜日	献立名		体をつくる もとになる食品	熱や力の もとになる食品	体の調子を 整える食品	栄養価	
		主食	牛乳					
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 【部分献立】	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ だいす とりにく	こめ じゃがいも こんにゃく 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 だいす 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	○	鰆のごまだれ焼き 茎わかめの和え物 ハ宝みそ汁 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 ごま	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	○	鮭のバターしょうゆ焼き 辛子和え 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 ごま	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 だいす あぶらあげ	こめ さつまいも はるさめ さとう あぶら ごま	にんじん こまつな ににく キャベツ だけのこ 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	○	生揚げのみぞだれ焼き 白菜のおひたし のっつい汁 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 こんにゃく 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 こんにゃく さとう チョコレート あぶら ごま	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 だいす わかめ	こめ ぎょうざのかわ さとう あぶら ごま	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 だいす 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	五目炊きご飯	○	鰯のおろしソースかけ ほうれん草のおひたし 真だくさんみそ汁 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 だいす 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 ににく たまねぎ グリンピース レタス キャベツ キュウリ いちご	677 Kcal 27.2 g 23.9 g 1.7 g
20	金	ご飯	○	納豆 わかさぎの大ぶら のり酢和え 沢煮椀 でこぽん	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 でこぽん	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 じゃが芋のみぞ汁 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 ごま	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 大豆 トマト ベーコン だいす	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 キュウリ 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 どうふ みそ	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	にんじん こまつな ににく 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 ごま	にんじん こまつな トマト ピーマン たまねぎ キュウリ 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あります。)

