



2月 予定献立表

今月の目標：衛生に気をつけて食べよう。



今月の船橋産の旬の食材
こまつな 根深ねぎ
ほうれんそう

令和7年度

船橋市立宮本小学校

実施日		献立名	牛乳	主 な 材 料 と そ の 働 き			栄 養 量 (4年生)		
にち 日	よう 曜			ち 血・肉・骨になるもの （あかのたべもの）	ねつ ちから 熱や力になるもの （きいろのたべもの）	からだ ちようし 体の調子をととのえるもの （みどりのたべもの）	エネルギー (kcal)	しつ (g)	
							たんぱくしつ (g)	えんぷん (g)	
2	月	ごはん 豚肉の生姜焼き ツナ和え 八宝みそ汁 みかん	○	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも	こまつな たまねぎ しょうが にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ みかん	622	21.3	
3	火	★ 節分メニュー ★	○	あおだいず ぎゅうにゅう いわし とうふ わかめ のり とりにく みそ	こめ もちこめ ごま あぶら でんぶん さとう さつまいも	こまつな しょうが もやし にんじん えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ	636	21.7	
		あおだいず しょうがじょうゆあ いわし あ 磯香和え さつまいものみそ汁					28.7	1.7	
4	水	ハニートースト チリコンカーン グリーンサラダ	○	しろいんげんまめ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ とりにく	パン じゃがいも バター あぶら はちみつ さとう	にんじん とまと にんにく しょうが こまつな たまねぎ きやべつ グリンピース レモン	635	21.6	
5	木	ごはん いなだのスタミナ焼き もやしの生姜醤油和え 生揚げのそぼろ煮 オレンジ	○	いなだ なまあげ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こめ さとう あぶら じゃがいも	こまつな にんにく しょうが にんじん もやし たまねぎ ほししいたけ グリンピース オレンジ	636	22.4	
6	金	こぎつねごはん 鶏と野菜の揚げ煮 豆腐と玉ねぎのみそ汁 花ぼんかん	○	とりにく とうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめ	こめ じゃがいも あぶら ごま でんぶん さとう	にんじん にんにく れんこん こまつな えだまめ だいこん えのきたけ たまねぎ ぼんかん	620	21.9	
9	月	ポークストロガノフ 茎わかめのサラダ 青のりポテト&ビーンズ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず クリーム あおのり くきわかめ	こめ じゃがいも バター ごま こむぎ さとう あぶら	パセリ にんじん しょうが にんにく とまと こまつな たまねぎ マッシュルーム きやべつ らっきょう	623	23.0	
10	火	ごはん 三番瀬の味付けのり 鯖の醤油麹漬け おろし和え 豚汁 パナナ	○	さば かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ のり あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも ごま あぶら	こまつな もやし だいこん にんじん しょうが ごぼう ねぎ パナナ	629	23.0	
11	水	けんこくきねん ひ 建国記念の日							
12	木	ごはん 生揚げのみそ炒め ごぼうと小魚の揚げ煮 いよかん	○	なまあげ だいず ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かたくちいわし	こめ さとう あぶら ごま でんぶん	にんじん にんにく しょうが こまつな ほししいたけ たけのこ たまねぎ きやべつ ごぼう いよかん	623	22.3	
13	金	ソフト麺 ツナトマトソース わかめとコーンのサラダ チョコチップカップケーキ	○	ツナ だいず ぎゅうにゅう さとう チーズ わかめ	ソフトめん さとう こむぎ グラニューとう チョコレート	にんじん とまと にんにく しょうが こまつな たまねぎ マッシュルーム グリンピース きやべつ とうもろこし らっきょう	696	20.1	
16	月	ごはん 鯖の竜田揚げ みもざ和え 肉じゃが	○	さわら ぶたにく ぎゅうにゅう なまあげ	こめ じゃがいも あぶら でんぶん さとう	にんじん しょうが きやべつ こまつな とうもろこし ほししいたけ たまねぎ グリンピース	659	21.6	
17	火	セルフ照り焼きチキンバーガー キャベツのソテー 野菜たっぷりミネストローネ	○	とりにく みそ ぎゅうにゅう しろいんげんまめ チーズ ベーコン	パン じゃがいも あぶら バター さとう マカロニ	にんじん とまと しょうが きやべつ こまつな とうもろこし にんにく たまねぎ	625	22.7	
18	水	じゃこの混ぜごはん いかの香味揚げ なっとうあ 納豆和え きのこ野菜のみそ汁 オレンジ	○	あぶらあげ いか ぎゅうにゅう かつおぶし ちりめんじゃこ なっとう みそ なまあげ	こめ じゃがいも あぶら ごま さとう でんぶん	にんじん しょうが にんにく こまつな もやし ぶなしめじ えのきたけ ごぼう だいこん たまねぎ オレンジ	623	20.9	
19	木	ふなばしさん しゅんしよくざいた し ひ きょう 「船橋産の旬の食材を食べて知る日」今日は「ほうれんそう」です。						624	21.3
		ごはん ししゃものカリン揚げ 具沢山みそ汁 ほうれん草ともやしの土佐和え 花ぼんかん	○	かつおぶし ぎゅうにゅう とうふ みそ ししゃも わかめ あぶらあげ	こめ でんぶん あぶら ごま じゃがいも	ほうれんそう もやし しょうが にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ ぼんかん	27.6	1.8	
20	金	ふなばしさん しゅんしよくざいた し ひ きょう ねぶか 「船橋産の旬の食材を食べて知る日」今日は「根深ねぎ」です。						626	21.0
		ごはん ねぎ入り厚焼き卵 ツナと野菜の和え物 のっぺい汁 みかん	○	たまご とりにく ぎゅうにゅう だいず ツナ	こめ じゃがいも あぶら ごま でんぶん さとう	にんじん ねぎ たけのこ こまつな グリンピース もやし ごぼう ほししいたけ だいこん みかん	25.4	1.8	
23	月	てんのうたんじょうび 天皇誕生日							
24	火	すき焼き丼 干草和え さつま芋のおやき デコポン	○	ぶたにく ぎゅうにゅう なまあげ クリーム	こめ こくとう あぶら ごま おふ はちみつ さとう さつまいも	にんじん こまつな しょうが かぼちゃ ほししいたけ ねぎ とうもろこし きやべつ デコポン	662	20.9	
25	水	ふなばしさん しゅんしよくざいた し ひ きょう ねぶか 「船橋産の旬の食材を食べて知る日」今日は「こまつな」です。						620	21.8
		食パン プルヘリジャム 鮭と小松菜のマカロニグラタン キャベツとベーコンのスープ	○	さけ ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	パン マカロニ こむぎ でんぶん じゃがいも プルヘリジャム	にんじん マッシュルーム こまつな たまねぎ きやべつ とうもろこし	26.1	2.4	
26	木	ごはん いかと豆腐のオイスターソース炒め 春雨サラダ ジャーマンポテト	○	とうふ いか ぎゅうにゅう とりにく とうふ ベーコン	こめ でんぶん あぶら ごま さとう じゃがいも	にんじん にら たまねぎ しょうが こまつな パセリ きくらげ たけのこ きゅうり もやし	620	22.1	
27	金	わかめごはん 鶏のオニオン風味揚げ おかか和え みそけんちん汁 いちご	○	とりにく とうふ ぎゅうにゅう かつおぶし みそ わかめ	こめ でんぶん ごま あぶら じゃがいも	こまつな たまねぎ もやし にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん いちご	620	21.3	

☆ 食材の入荷の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

お願い

- 給食当番になりましたら、白衣等の洗濯・アイロンがけ、繕いをお願いします。



「節分」は立春の前日に行われる伝統行事です。もともと節分とは季節の変わり目のことでしたが、特に冬から春への変わり目にあたるこの日の行事が今に残りました。昔の人々は、この日に悪いもの（鬼）がやってくると考えていました。そのため、それを追い払うために「魔滅（悪いものはなくなる）」に通じる豆まきをするようになりました。