



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

ねぶか しゆん しょくざい

こまつな 根深ねぎ

ほうれんそう



船橋市立宮本小学校

令和7年度

じつしひ 実施日	こん 献 立 名	牛 乳	おも な 材 料 と そ の はたら 働 き			えいどりょう 栄養量(4年生)
			ち にく 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	かつ から 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	からだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	
2月 にち 曜日	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 じやがいも	こまつな にんじん たまねぎ しょが ほしいいたけ ごぼう だいこん ねぎ みかん	622 29.3
3月 火	★ 部分メニュー ★ 青大豆のおこわ いわし 磯香和え さつまいものみそ汁	○	あおだいす いわし とうふ とりにく みそ	こめ もちごめ でんぶん こめこ さつまいも	こまつな にんじん しょが もやし えのきだけ ごぼう だいこん ねぎ	636 28.7
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 ぶたにく だいす とりにく	パン じやがいも はちみつ さとう チーズ	にんじん とまと こまつな	635 26.2
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 ぶたにく だいす	こめ さとう じやがいも	こまつな にんじん にんにく しょが もやし たまねぎ ほしいいたけ グリビース オレンジ	636 30.6
6金	こぎねごはん 鶏と野菜の揚げ煮 豆腐と玉ねぎのみそ汁 花ぽんかん	○	とりにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ	こめ じやがいも でんぶん さとう	にんじん こまつな れんこん えだまめ だいこん えのきだけ ほんかん	620 23.8
9月 青のりポテト&ビーンズ	ポークストロガノフ 茎わかめのサラダ	○	ぶたにく だいす	こめ じやがいも こむぎこ さとう あぶら わかめ	パン じやがいも バター ごま あぶら	623 23.2
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 バナナ	○	さば かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ じやがいも	こまつな にんじん もやし だいこん しょが ごぼう ねぎ バナナ	629 26.0
11水	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 ぶたにく みそ	こめ さとう でんぶん かたくちいわし	にんじん こまつな にんにく しょが ほしいいたけ たけのこ たまねぎ きやべつ ごぼう いよかん	623 24.0
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 だいす	ソフトめん さとう こむぎこ グラニューとう チョコレート	パン じやがいも バター ごま あぶら	696 27.1
16月	ごはん 鰯の竜田揚げ みもざ和え 肉じゃが	○	さわら ぶたにく なまあげ	こめ じやがいも でんぶん さとう	にんじん こまつな しょが きやべつ とうもろこし ほしいいたけ たまねぎ グリビース	659 29.9
17火	セルフ照り焼きチキンバーガー ^{てや} 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 しろいんげんまめ ベーコン	パン じやがいも さとう マカロニ	にんじん こまつな しょが きやべつ とうもろこし にんにく たまねぎ	625 28.5
18水	じやこの混ぜごはん いかの香味揚げ 納豆和え きのこと野菜のみそ汁 オレンジ	○	あぶらあげ いか かつおぶし なつとう みそ なまあげ	こめ じやがいも あぶら ごま でんぶん	にんじん こまつな しょが ぶなしめじ えのきだけ ごぼう だいこん たまねぎ オレンジ	623 31.4
19木	「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。	○	かつおぶし とうふ あぶらあげ	こめ でんぶん あぶら ごま じやがいも	ほうれんそう にんじん もやし しょが ごぼう だいこん えのきだけ ねぎ ほんかん	624 27.6
20金	「船橋産の旬の食材を食べて知る日」今日は「根深ねぎ」です。	○	たまご とりにく だいす ツナ	こめ じやがいも でんぶん さとう	にんじん こまつな ねぎ たけのこ グリビース もやし ごぼう ほしいいたけ だいこん みかん	626 25.4
23月	天皇誕生日					
24火	すき焼き丼 千草和え さつま芋のおやき デコポン	○	ぶたにく なまあげ	こめ こくとう おふ はちみつ さとう さつまいも	にんじん こまつな かぼちゃ しょが はくさい とうもろこし きやべつ デコポン	662 23.9
25水	「船橋産の旬の食材を食べて知る日」今日は「こまつな」です。	○	さけ ベーコン さけ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	パン マカロニ こむぎこ でんぶん じやがいも ブルーベリージャム	にんじん こまつな マッシュルーム たまねぎ きやべつ とうもろこし	620 26.1
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 とりにく ベーコン	こめ でんぶん さとう じやがいも	にんじん にら こまつな ベシリ たまねぎ しょが くらげ たけのこ きゅうり もやし	620 27.0
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 かつおぶし みそ	こめ でんぶん じやがいも	こまつな にんじん たまねぎ しょが ほしいいたけ ごぼう だいこん いちご	620 25.0

☆ 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・アイロンかけ、縫いをお願いします。



「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（悪いものではなくる）」に通じる豆まきをするようになりました。