



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
ほうれんそう
こまつな

令和6年度

船橋市立宮本小学校

実施日 （しゅうじつ）	献立名 （けんていめい）	牛乳 （ぎゅうにゅう）	主な材料とその働き （しゅなざいりょうとそのはたらき）			栄養量（4年生） （えいようりょう）				
			血・肉・骨になるもの （あかのたべもの）	熱や力になるもの （きいろのたべもの）	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）	たんぱく質 （たんぱくしつ）			
3月	★ 節分メニュー ★ 青大豆のおこわ いわしの蒲焼き風 磯香和え さつま汁	○	だいず いわし みそ わかめ	こめ もちこめ でんぶん こむぎこ さとう さつまいも	こまつな にんじん	しょうが だいこん しいたけ ねぎ	613 24.4	20.2 2.1		
4火	ごはん レバーの大和和え おかか和え のっぺい汁 みかん	○	ぶたレバー とりにく あぶらあえ かつおぶし	ぎゅうにゅう さとう	こめ さとう じゃがいも	こまつな にんじん	しょうが しいたけ だいこん ねぎ みかん	629 28.0	18.9 1.7	
5水	のり海苔チーズトースト チキンと豆のトマト煮 ツナサラダ	○	しるいんげん とりにく ツナ	ぎゅうにゅう のり チーズ クリーム わかめ	パン さとう じゃがいも	にんじん とまと こまつな	にんにく たまねぎ グリーンピース きゅうり もやし らっきょう	621 28.5	22.5 2.4	
6木	カレー麻婆丼 中華和え フルーツポンチ	○	とうふ ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん こめこマカロニ	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム たけのこ きゅうり もやし みかん パイナップル バナナ レモン	634 24.8	17.9 1.4	
7金	★ 6年5組 井上華さんが考えた献立 ★ ごはん カジキの黒酢あん 卵とわかめのスープ ぼんかん	○	めかじき たまご とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう ごま あぶら でんぶん	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ れんこん しょうが たけのこ えのきたけ もやし ぼんかん	614 24.2	21.3 1.4	
10月	ごはん 厚焼き卵 和風サラダ みそけんちん汁 みかん	○	たまご とりにく だいず とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	こめ さとう じゃがいも	にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ カリン きゅうり もやし らっきょう しいたけ だいこん ごぼう ねぎ みかん	606 25.4	21.4 1.8	
11火	建国記念の日 （けんこくきねんひ）									
12水	ごはん 家常厚揚げ ごぼうと小魚の揚げ煮 いよかん	○	なまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう かたくちいわし	こめ さとう でんぶん	にんじん こまつな	しょうが たけのこ たまねぎ ごぼう いよかん	615 23.9	21.6 1.5	
13木	★ 6年2組 畑瀬 純仁が考えた献立 ★ さつまいもごはん 鱈の竜田揚げ おひたし コンソメスープ 花みかん	○	さわか とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま あぶら でんぶん さつまいも	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ かぶ みかん	604 25.6	21.1 2.3	
14金	「船橋産の旬の食材を食べて知る日」今日は「こまつな」です。 ソフト麺 ツナトマトソース こまつなとじゃこのサラダ チョコチップカップケーキ									
17月	ごはん 鯖のオレンジ煮 千草和え 具沢山みそ汁	○	さば みそ なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう じゃがいも	にんじん こまつな	オレンジ もやし とうもろこし ごぼう だいこん はくさい	631 24.9	25.4 2.2	
18火	★ 6年3組 風見 杏奈さんが考えた献立 ★ しらすの混ぜごはん 豚肉の塩麴焼き 納豆和え きのこと野菜のみそ汁	○	あぶらあげ ぶたにく なつとう かつおぶし とりにく みそ	ぎゅうにゅう しらすばし	こめ さとう じゃがいも	にんじん 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	602 29.2	22.9 2.4	
19水	ポークストロガノフ 青のりポテト わかめサラダ オレンジ	○	ぶたにく レンズまめ とりにく	ぎゅうにゅう クリーム チーズ あおのり わかめ	こめ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	パセリ にんじん とまと こまつな	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム らっきょう きやべつ オレンジ	626 22.7	22.5 1.6	
20木	ごはん ししゃものカリン揚げ もやしの土佐和え 豚汁 花みかん	○	かつおぶし ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	こめ でんぶん じゃがいも	こまつな にんじん	もやし しょうが ごぼう だいこん ねぎ みかん	622 28.2	21.1 1.8	
21金	★ 6年4組 石井 虹羽さんが考えた献立 ★ 食パン いちごジャム ミネストローネ チキンとほうれんそうのマカロニグラタン	○	とりにく ベーコン しるいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	パン マカロニ こむぎこ さとう じゃがいも いちごジャム	にんじん とまと ほうれんそう パセリ	マッシュルーム たまねぎ にんにく きやべつ	620 26.2	21.4 2.4	
23日	天皇誕生日 （てんのうたんじょうび）									
24月	振替休日 （ふりかえきゆうじつ）									
25火	ごはん 鮭のヤニヨムカンジャンがけ もやしとコンのごま和え たまご玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 ぼんかん	○	さけ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう じゃがいも	こまつな にんじん	にんにく しょうが とうもろこし もやし たまねぎ えのきたけ ぼんかん	631 28.1	21.9 1.9	
26水	★ 6年1組 川村 咲来さんが考えた献立 ★ パエリア風ピラフ グリーンサラダ オニオンスープ ヨーグルト	○	とりにく いわい ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ さとう	バター あぶら	あおピーマン あかピーマン こまつな パセリ にんじん	たまねぎ マッシュルーム きやべつ きゅうり レモン	600 23.8	21.3 2.2
27木	ハチミツパン ホワイトシチュー ココア豆 わかめとコーンのサラダ	○	とりにく だいず	ぎゅうにゅう クリーム わかめ	パン じゃがいも こむぎこ さとう グラニューとう	にんじん こまつな	たまねぎ グリーンピース マッシュルーム きゅうり きやべつ とうもろこし	611 25.3	22.4 1.6	
28金	わかめごはん 鶏のオニオン風味揚げ ごま和え 八宝みそ汁 デコポン	○	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ でんぶん さとう じゃがいも	こまつな にんじん	たまねぎ もやし えのきたけ ごぼう だいこん デコポン	643 26.2	22.1 2.2	

☆ 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。