

令和6年度

2月よていこんだてひょう

今月の船橋産食材



ふなばしりつなかの きしょうがっこう
船橋市立中野木小学校

今月の給食目標

食事のマナーを守ろう

※食事の場をきれいにしよう。

※はしの使い方を確認しよう。



日	曜日	主 食 つけるもの	牛乳	こんだてめい	あ か からだをつくる もとなるもの	きいろ ねつやちからに なるもの	みどり からだのちようしを ととのえるもの	栄養表示	
								エネルギー kcal	たんぱく g
								しつ g	えんぶん g
3	月	ごはん ご飯	○	いわしのカレー揚げ ごまあえ 大豆とさつま揚げの煮物	ぎゅうにゅう いわし だいず とりく さつまあげ	ごはん さとう あぶら じゃがいも ごま かたくりこ	こまつな にんじん はくさい もやし ごぼう だいこん グリーンピース	606	27.6
4	火	そばろごはん (たまご入り)	○	とりく こんどうふ あ に だいこん みそしる 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 大根とわかめの味噌汁 みかん	ぎゅうにゅう とりく たまご こおり豆腐 みそ あぶらあげ わかめ	ごはん さとう あぶら じゃがいも ごま かたくりこ	こまつな にんじん グリーンピース ピーマン ねぎ だいこん みかん	607	27.4
5	水	テーブルロール	○	ふなばしさん 船橋産ほうれん草入りマカロニグラタン ミノマト やさしい 野菜とじゃが芋のカレースープ	ぎゅうにゅう とりく チーズ ぶたにく	パン あぶら マカロニ こむぎこ バター パンコ じゃがいも	こまつな ほうれんそう にんじん たまねぎ ミノマト はくさい コーン マッシュルーム	641	25.0
6	木	ごはん ご飯	○	さば みそに 鯖の味噌煮 もやしとコーンのごまあえ のっぺい汁 オレンジ	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく	ごはん さとう あぶら さといも ごま かたくりこ	こまつな にんじん もやし コーン ごぼう しいたけ だいこん ねぎ オレンジ	611	28.1
7	金	まーぼーどん 麻婆丼	○	ちゅうか もやしときゅうりの中華あえ さつま芋のきなこかけ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ きなこ	ごはん さとう あぶら さつまいも ごま かたくりこ	にんじん しいたけ たけのこ ねぎ にら きゅうり もやし	651	27.7
10	月	シュガートースト	○	じゃが芋のチーズ煮 じゃこ入りごまサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりく ウィナー チーズ ちりめんじゃこ わかめ	ごはん さとう あぶら バター じゃがいも ごま	こまつな にんじん たまねぎ グリンピース レタス コーン オレンジ	612	24.0
12	水	むぎごはん 麦ご飯	○	なまあ に きき 生揚げのカレー煮 茎わかめのごまあえ りんご	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ツナ きわかめ	ごはん さとう あぶら ごま かたくりこ	こまつな にんじん たまねぎ もやし りんご	606	28.0
13	木	ごはん ご飯	○	ポラのフライ おかかあえ キムチ鍋風味噌汁 オレンジ	ぎゅうにゅう ポラ ぶたにく やき豆腐 みそ かつおぶし	ごはん あぶら こむぎこ パンコ	こまつな ほうれんそう にんじん はくさい もやし だいこん ねぎ オレンジ	614	29.9
14	金	チョコパン	○	ひよこ豆のサラダ かぼちゃのポターージュ	ぎゅうにゅう ひよこ豆 ハム とりく	パン さとう あぶら チョコレート こむぎこ バター	こまつな にんじん コーン レタス きゃべつ かぼちゃ たまねぎ グリンピース	685	24.3
17	月	ごはん ご飯 こんぶのふりかけ	○	からくさ焼き(卵焼き) からし 根菜ごま味噌汁	ぎゅうにゅう こんぶ かつおぶし たまご とうふ ぶたにく とりく ひじき みそ	ごはん さとう あぶら じゃがいも ごま	ほうれんそう にんじん たまねぎ グリンピース もやし はくさい だいこん ねぎ	622	29.2
18	火	ふなばしさん 船橋産コシヒカリの ごはん	○	ししゃもの香味揚げ ごま味噌あえ 白いんげん豆の肉じゃが ポンカン	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ みそ しろいんげんまめ ぶたにく	ごはん さとう あぶら じゃがいも ごま かたくりこ	こまつな にんじん はくさい コーン たまねぎ グリンピース ポンカン	666	28.1
19	水	コッペパン いちごジャム	○	豆腐のナゲット 船橋産小松菜のサラダ たまご 卵スープ 【 船橋産食材を食べる日 】	ぎゅうにゅう 豆腐 とりく ハム ひじき だいず たまご とうにゅう きわかめ	パン さとう あぶら かたくりこ	こまつな にんじん たまねぎ ねぎ もやし はくさい	624	29.3
20	木	ぶたにく 豚肉とひよこ豆の カレーライス	○	ツナとひじきのサラダ(きゅうり入り) オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこ豆 チーズ ひじき ツナ	ごはん さとう あぶら こむぎこ バター じゃがいも ごま	にんじん グリンピース たまねぎ レタス きゅうり りんご オレンジ	632	24.9
21	金	ちゅうか 中華丼 (えび・いか入り)	○	こ 粉ふき芋 ココア豆	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび あおのり だいず	ごはん さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	こまつな にんじん たまねぎ はくさい しいたけ たけのこ ねぎ	614	27.6
25	火	とりく 鶏肉とごぼうの ピラフ	○	レバーとじゃが芋のケチャップソースあえ マカロニスープ オレンジ	ぎゅうにゅう とりく ぶたレバー みそ ぶたにく	ごはん かたくりこ さとう あぶら バター じゃがいも マカロニ ごま	こまつな にんじん ごぼう たまねぎ コーン パセリ はくさい オレンジ	663	28.4
26	水	ごはん ご飯	○	ヘルシーハンバーグ 船橋産小松菜と卵のごま酢あえ はくさい みそしる 白菜とわかめの味噌汁 ポンカン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ だいず ひじき わかめ たまご あぶらあげ	ごはん さとう あぶら じゃがいも ごま パンコ	こまつな にんじん たまねぎ もやし はくさい ねぎ ポンカン	609	27.6
27	木	ごはん ご飯	○	いかの黒酢たれかけ なまあげ 生揚げのオイスターソース炒め りんご	ぎゅうにゅう いか なまあげ ぶたにく	ごはん さとう あぶら かたくりこ	こまつな にんじん たまねぎ はくさい しいたけ たけのこ りんご	637	30.9
28	金	カレーつけ麺 (ソフト麺)	○	はくさい 白菜とりんごのサラダ(きゅうり入り) とうにゅうむ たまご いちご豆乳蒸しパン(バター・卵入り)	ぎゅうにゅう ぶたにく なた あぶらあげ とうにゅう だっしふんにゅう たまご	ソフトめん さとう あぶら こむぎこ バター むしパンこ こめこ	こまつな にんじん たまねぎ しいたけ はくさい きゃべつ きゅうり りんご	662	26.4

※都合により、予告なしで食材を変更することがあります。ご了承ください。

今年の節分は2月2日(日)です。

給食では、3日(月)に、いわしのカレー揚げと大豆が入った煮物を作ります。

給食は、あわてずよくかんで味わって食べましょう



節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。
もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。

「鬼は外」のかけ声とともに豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって災いをはらう意味があります。また、柊(ひいらぎ)の枝にいわしの頭を刺して、門や軒下に立て邪気を払う習慣がある地域もあります。

