きゅうしょくのこんだて

2月

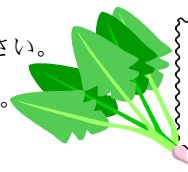
船橋市立七林小学校

もくひょう：感謝の気持ちをもって食事をしよう。

日	曜日	主食	牛乳	おかず	体をつくる食品	エネルギーになる食品	体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	行事など
1	木	ツナときのこのチャーハン	○	豆腐ナゲット(ごま) 中華野菜スープ はるか	ぎゅうにゅう　とうふ とりにく　ひじき　ツナ	こめ　ごま　ごまあぶら あぶら　でんぷん さとう	にんじん　たまねぎ　しめじ グリンピース　ほうれんそう ねぎ　もやし　きくらげ　はるか	621kcal 27.8g 23.3g　1.8g	ピカピカ食器グランプリ
2	金	手巻き寿司	○	(いか・きゅうり・チーズとウインナー・のり) おだまき汁(卵) 納豆ごまあえ　抹茶プリン	ぎゅうにゅう　チーズ ウィンナー　のり　なっとう　たまご いか　あぶらあげ　かつおぶし	こめ　ごま　ソフトめん さとう　あまなっとう	きゅうり　にんじん ねぎ　ほうれんそう こまつな　キャベツ	630kcal 28.5g 21.1g　1.9g	節分献立 ピカピカ食器グランプリ
5	月	麦ご飯	○	南瓜おからコロッケ 豆腐と白菜のスープ じゃこ佃煮　ミニトマト	ぎゅうにゅう　おから とうふ　だいず　しらす ぶたにく	こめ　むぎ　じゃがいも あぶら　さとう　パンこ こむぎこ　でんぷん	にんじん　たまねぎ　かぼちゃ はくさい　こまつな きくらげ　ミニトマト	634kcal 25.6g 21.9g　2.1g	ラッキー人参
6	火	ガーリックライス	○	大豆のトマト煮 ごまドレッシングサラダ 豆乳ゼリーいちごソース	ぎゅうにゅう　だいず ぶたにく　とうにゅう ベーコン　ハム	こめ　ごま　じゃがいも あぶら　さとう	にんにく　たまねぎ　にんじん　こまつな マッシュルーム　グリンピース　しめじ ブロッコリー　トマト　きゅうり　キャベツ	623kcal 24.6g 23.3g　2.1g	
7	水	麦ご飯	○	挽肉と野菜のカレー いかとわかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう　だいず ぶたにく　いか　わかめ ヨーグルト	こめ　むぎ　じゃがいも こむぎこ　さとう あぶら	たまねぎ　にんじん　トマト かぼちゃ　しめじ　レモン きゅうり　キャベツ	626kcal 24.0g 20.0g　1.8g	船橋支会
8	木	回鍋肉丼 (ご飯)	○	のり塩ポテトビーンズ 白玉とわかめのスープ みかん	ぎゅうにゅう　だいず ぶたにく　わかめ　みそ とりにく　あおのり	こめ　あぶら　でんぷん さとう　じゃがいも しらたま　ごまあぶら	キャベツ　にんじん　ねぎ ピーマン　こまつな だいこん　きくらげ　みかん	627kcal 24.1g 17.8g　1.7g	6年3組 家庭科作成献立
9	金	ご飯	○	鯖のごまだれ焼き 豆いり肉じゃが なめこおろしあえ　りんご	ぎゅうにゅう　さば ぶたにく　かつおぶし いんげんまめ	こめ　ごま　じゃがいも さとう　あぶら	にんじん　たまねぎ　もやし だいこん　こまつな　なめこ さやいんげん　りんご	655kcal 26.0g 27.9g　1.7g	
13	火	プルコギ丼 (麦ご飯)	○	生揚と白菜のみそ汁 さつまいものきなこがけ	ぎゅうにゅう　きなこ ぶたにく　なまあげ とりにく　みそ	こめ　むぎ　ごまあぶら さつまいも　さとう あぶら	たまねぎ　にんじん　にら キャベツ　こまつな きくらげ　はくさい　えのき	635kcal 27.0g 22.2g　2.0g	
14	水	チョコパン	○	チリビーンズ キャロット・ラペ(ツナ) いちご	ぎゅうにゅう　だいず ぶたにく　ベーコン ツナ	コッペパン　あぶら じゃがいも　さとう あぶら　チョコレート	たまねぎ　にんじん　トマト ピーマン　きゅうり とうもろこし　いちご	620kcal 24.9g 24.7g　1.6g	バレンタイン献立 給食委員会考案献立 5-2
15	木	塩昆布と枝豆のご飯	○	豆腐いりハンバーグ(ごま) こふきいも　みかん 具だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう　とうふ ぶたにく　おから　みそ こんぶ　あおのり	こめ　ごま　じゃがいも パンこ　あぶら　さとう	たまねぎ　にんじん　ねぎ えだまめ　こまつな えのき　ごぼう　みかん	620kcal 23.2g 22.0g　2.0g	
16	金	五目焼きそば	○	レバーとポテトのレモンソース(ごま) フルーツパンチ	ぎゅうにゅう　レバー ぶたにく　いか	ちゅうかめん　さとう じゃがいも　でんぷん あぶら　ごま　サイダー	にんじん　キャベツ　もやし しいたけ　たまねぎ　こまつな みかん　なつみかん　りんご　いちご　レモン	620kcal 25.5g 23.9g　1.8g	
19	月	生揚げみそ炒め丼 (麦ご飯)	○	ねかめと胡瓜のすのもの 南瓜のベーコンチーズ巻き はるか	ぎゅうにゅう　チーズ なまあげ　ぶたにく　みそ わかめ　ハム　ベーコン	こめ　むぎ　でんぷん ごまあぶら　さとう あぶら	にんじん　キャベツ　ねぎ きくらげ　こまつな　たまねぎ きゅうり　かぼちゃ　はるか	624kcal 24.8g 23.4g　1.8g	ラッキー人参
20	火	チキンとほうれん草のドリア	○	ミネストローネスープ みかん	ぎゅうにゅう　チーズ とりにく　ベーコン いんげんまめ	こめ　バター　あぶら こむぎこ　マカロニ	たまねぎ　ほうれんそう　トマト にんじん　とうもろこし　セロリ キャベツ　パセリ　みかん	632kcal 26.3g 22.4g　1.9g	
21	水	みそラーメン (中華麺)	○	挽肉とたまねぎの豆乳蒸しパン 大豆と小松菜のサラダ	ぎゅうにゅう　だいず ぶたにく　とうにゅう みそ　ハム	ちゅうかめん　あぶら むしパンこ　さとう ごまあぶら	にんじん　こまつな　もやし きくらげ　とうもろこし　ねぎ キャベツ　たまねぎ　きゅうり	628kcal 26.3g 17.4g　2.1g	
22	木	ご飯	○	豚かつみそだれ なるといりすまし汁 のりごまずあえ　いちご	ぎゅうにゅう　なると ぶたにく　みそ　のり	こめ　こむぎこ　パンこ あぶら　さとう　ごま でんぷん	にんじん　しめじ　ねぎ とうもろこし　もやし こまつな　いちご	635kcal 25.0g 25.3g　1.9g	6年生を送る会
26	月	パスタパン	○	ポテトきのこ炒め コーンと卵のスープ バナナ	ぎゅうにゅう　たまご とりにく　チーズ　ベーコン ウィンナー　レンズまめ	コッペパン　でんぷん スパゲティ　あぶら じゃがいも	たまねぎ　にんじん　ピーマン しめじ　とうもろこし　えのき こまつな　えだまめ　バナナ	654kcal 26.1g 19.6g　2.1g	6年1組 家庭科作成献立 ラッキー人参
27	火	麻婆丼 (麦ご飯)	○	チャーシューナムル さつまいもと南瓜のお焼き	ぎゅうにゅう　とうふ ぶたにく　やきぶた　みそ だいず　いんげんまめ	こめ　むぎ　ごまあぶら さつまいも　はるさめ さとう　あぶら	しいたけ　にんじん ねぎ　にら　かぼちゃ ほうれんそう　もやし	621kcal 24.6g 18.3g　1.8g	
28	水	麦ご飯	○	大豆と挽肉のドライカレー こまツナサラダ みかん	ぎゅうにゅう　だいず ぶたにく　ツナ	こめ　むぎ　じゃがいも さとう　あぶら	たまねぎ　にんじん　ピーマン こまつな　だいこん マッシュルーム　みかん	621kcal 24.7g 21.5g　1.8g	
29	木	ご飯	○	えびといかのチリソース 豆乳坦々スープ(ごま) 野菜の中華漬け　はるか	ぎゅうにゅう　えび いか　ぶたにく　みそ とうにゅう	こめ　ごま　ごまあぶら あぶら　さとう　ラーゆ でんぷん	にんじん　こまつな しいたけ　キャベツ ねぎ　もやし　はるか	624kcal 26.1g 23.7g　2.1g	6年2組 家庭科作成献立

○　牛乳は毎日つきます。
○　食材の関係で献立内容が変わることがあります。御了承ください。

1月29日から2月2日までピカピカ食器グランプリを開催します。
食器をきれいにかたづけて、優勝をめざしましょう。



今月の船橋産旬の食材　ほうれんそう

ほうれんそうは、カロテン、ビタミンC、鉄分、カルシウム、マグネシウム等ミネラル豊富な野菜です。寒くなると甘みが増し、おいしくなります。
アクやえぐみのもと、シュウ酸はゆでると失われます。
おひたしや、鍋の具材としてたくさん食べましょう。