

令和6年度 12がつ よ て い こ ん だ て



船橋市立習志野台第二小学校

ひにち	ようび	しゅしよく	牛乳	おかず	おも からだづく 主に体を作る もとなる食品	おも 主にエネルギーの もとなる食品	おも からだ ちようし 主に体の調子を 整える食品	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	お知らせ
2	月	ごはん	○	チキンチキンごぼう 海藻サラダ 具沢山みそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ	こめ でんぶん さとう あぶら じゃがいも	ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり にんじん こまつな たまねぎ だいこん ねぎ オレンジ	621 27.3 21.0 1.7	やまぐちけいどうりょうり 山口県郷土料理 「チキンチキンごぼう」
3	火	むぎ 麦ごはん	○	ねぎ塩豚丼(具) 春雨サラダ チーズ入りさつまいもおやき	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう チーズ	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ さつまいも ごま パター	ねぎ もやし にんじん こまつな にんにく レモン きゅうり かぼちゃ	623 24.7 20.3 1.7	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「ねぎ」
4	水	コッペパン ブルーベリージャム	○	チリ・コン・カーン レンズ豆とチーズのサラダ パナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ だいず レンズまめ チーズ	パン あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト ピーマン キャベツ きゅうり こまつな パナナ ブルーベリージャム	629 26.7 19.2 2.1	
5	木	ごはん	○	あげぎょうざ こまつなサラダ かきたま汁 みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー だいず とうふ まぐろかんづめ たまご	こめ ぎょうざのかわ あぶら でんぶん ごま さとう	キャベツ ねぎ にんにく にら しょうが きゅうり にんじん こまつな しいたけ たまねぎ みかん	626 28.1 21.1 1.6	ねんせいこうがいりくしゅう 5年生校外学習
6	金	ごはん	○	さわらの照り焼き 肉じゃが 白菜の甘酢和え オレンジ	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく	こめ さとう でんぶん しらすめ じゃがいも あぶら ごま	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース はくさい こまつな オレンジ	622 28.7 18.7 1.5	
9	月	ちゃ 茶めし	○	おでん あじの香味焼き 納豆和え パナナ	ぎゅうにゅう さつまあげ ちくわ つみれ はんぺん なまあげ あじ なつとう	こめ こんにやく じゃがいも でんぶん	だいこん にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな キャベツ パナナ	622 19.2 14.4 2.1	
10	火	いためそば	○	五目あんかけ 大学いも サワーポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごま さつまいも しらすたまもち	しょうが にんにく しいたけ にんじん たけのこ もやし はくさい こまつな レモン ももかんづめ みかんかんづめ	626 21.5 18.6 1.9	
11	水	ごはん	○	生あげのそばろ煮 ごま和え りんごゼリー	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく かんてん	こめ あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ もやし しいたけ さやいんげん こまつな りんごジュース りんごかんづめ	629 23.8 19.1 1.6	こめたくら お米食べ比べウィーク! ちばけんさん 千葉県産「ふさこがね」
12	木	ごはん	○	メルルーサの甘酢あんかけ 干草和え 豚汁 パナナ	ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく とうふ みそ	こめ でんぶん さとう あぶら じゃがいも こんにやく	にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし こまつな ごぼう だいこん パナナ	627 27.5 18.4 1.8	ふなばしさん 船橋産 「コシヒカリ」
13	金	ごはん	○	さばの山椒焼き かんぴょうのごま酢和え さつま汁 オレンジ	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく	こめ ごま さとう あぶら こんにやく さつまいも	しょうが ねぎ かんぴょう こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう しいたけ オレンジ	627 27.6 20.1 2.0	ふなばしさん 船橋産 「粒すけ」
16	月	ソフトめん	○	煮こみうどん(汁) ちくわの二色あげ(青のり・カレー) 小松菜のごまマヨネーズ パナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくわ ハム あおのり	ソフトめん はくりきこ でんぶん あぶら ごま エッグフリーマヨネーズ さとう	にんじん だいこん しいたけ ねぎ こまつな キャベツ パナナ	625 26.1 21.0 2.2	
17	火	ライス	○	ポークカレールウ ごまドレッシングサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ チーズ	こめ あぶら パター でんぶん はくりきこ さとう ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし こまつな レタス みかん	620 23.3 18.9 1.7	たいかい マラソン大会
18	水	バンズパン	○	照り焼きチキン ゆで野菜 ひよこ豆とポテトのスープ煮 グレープフルーツ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ひよこまめ レンズまめ	パン あぶら じゃがいも さとう	しょうが キャベツ にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム グレープフルーツ	629 27.9 21.3 2.3	「わたしだけの テリヤキチキン バーガー」!
19	木	ごはん	○	サーモンフライ 小松菜のからし和え 具汁 オレンジ	ぎゅうにゅう さけ とうふ あぶらあげ だいず みそ とうにゅう	こめ こめこ パンこ あぶら	こまつな にんじん もやし キャベツ だいこん しめじ ねぎ オレンジ	620 32.4 19.2 1.7	
20	金	ライス	○	ローストチキン 小松菜とかぶのサラダ ミネストローネ コーヒーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン レンズまめ とうにゅうホイップクリーム	こめ さとう でんぶん じゃがいも あぶら	レモン こまつな かぶ ピーマン たまねぎ にんにく セロリ にんじん キャベツ トマト	634 22.6 21.1 2.0	

※材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

お米食べ比べウィーク!



11日から13日は、毎日ちがう種類のお米が出ます。

千葉・船橋で育てられたお米です。

いつもの給食や、おうちのごはんとどうちがうかな?と

味や香り、見た目に注目して食べてみてください!

18日 オリジナルバーガーをつくろう!

パンに野菜やお肉をはさんで、

オリジナルバーガーをつくろう!

その名も…「わたしだけのテリヤキチキンバーガー」!

はさまないで食べるのも
オーケーです◎

