

令和6年度 2 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 からだつく 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 ちょうし 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	し お知らせ
3	月	ごはん ご飯	○	いわしのかば焼き風 大豆サラダ 千葉県産野菜のみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう いわし ハム だいず ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ でんぶん こめこ あぶら さとう じゃがいも	しょうが 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	630 28.6 22.1 1.8	せつぶんこんだて 節分献立
4	火	ガーリック トースト	○	ポークビーンズ コールスローサラダ パナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ とうにゅう	パン パター あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマト グリンピース キャベツ とうもろこし きゅうり こまつな レモン パナナ	620 25.0 23.3 2.1	
5	水	むぎ はん 麦ごはん	○	豚キムチ丼(具) 春雨スープ 大学いも	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ だいず とりにく	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま はるさめ さつまいも	にんじん にんにく しょうが たまねぎ はくさいキムチ ねぎ にら しいたけ こまつな たけのこ	643 23.3 21.3 2.2	ちきょうけん 千教研
6	木	ごはん ご飯	○	さばのごまだれ焼き 干草和え 八宝みそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ みそ	こめ ごま さとう あぶら じゃがいも こんにやく	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし こまつな だいこん ごぼう ねぎ オレンジ	622 27.4 20.8 2.1	
7	金	にんじんごはん ご飯	○	とりにく 鶏肉のアップルソース ごま和え のっぺい汁 パナナ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま こんにやく じゃがいも	にんじん りんご にんにく しょうが ねぎ こまつな もやし ごぼう しいたけ だいこん パナナ	622 28.2 19.5 2.2	
10	月	むぎ はん ごま麦ごはん	○	チンジャオロース 中華コーンスープ チーズポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン レンズまめ チーズ	こめ むぎ ごま あぶら でんぶん さとう じゃがいも	しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ にんにく しょうが ピーマン えのき とうもろこし	622 28.4 19.5 2.1	
12	水	わかめごはん ご飯	○	さけの塩焼き 肉じゃが 小松菜のからし和え パナナ	ぎゅうにゅう わかめ さけ ぶたにく	こめ ごま しらたき じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース こまつな もやし キャベツ パナナ	625 30.6 16.1 2.2	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「こまつな」
13	木	ごはん ご飯	○	あじの磯部揚げ 高野豆腐の卵とじ 小松菜のおひたし りんご	ぎゅうにゅう あじ あおのり たまご こうやどうふ あぶらあげ	こめ はくりきこ あぶら じゃがいも さとう	たけのこ たまねぎ もやし にんじん こまつな りんご	620 29.6 19.9 1.9	
14	金	チョコレートパン	○	ポトフ コーンサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	パン チョコレート チョコスプレー あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん セロリ こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	631 22.6 25.4 2.1	ねんせい おく かい 6年生を送る会 バレンタインデー
17	月	ごはん ご飯	○	からくさ焼き 納豆和え キャベツのみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく ひじき なっとう あぶらあげ わかめ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ えだまめ こまつな キャベツ ねぎ オレンジ	623 30.8 21.9 2.1	
18	火	ごはん ご飯	○	たらのコーンクリーム焼き さつまいものサラダ 干切リスープ パナナ	ぎゅうにゅう たら チーズ	こめ あぶら さつまいも エッグフリーマヨネーズ でんぶん	とうもろこし たまねぎ キャベツ にんじん こまつな しいたけ パナナ	621 24.2 17.1 1.9	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「こめ」
19	水	ソース焼きそば	○	レパアのケチャップ和え キャベツのしょうがじょうゆ バニラケーキ	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく たまご レパア	ちゅうかめん あぶら じゃがいも でんぶん こめこ さとう ごま はくりきこ	しょうが にんにく しいたけ にんじん もやし キャベツ たまねぎ ピーマン こまつな	635 29.7 22.5 2.3	
20	木	さつまいもごはん ご飯	○	揚げさばのおろしに 磯香和え 豚汁 りんご	ぎゅうにゅう さば のり ぶたにく とうふ みそ	こめ さつまいも ごま でんぶん あぶら こんにやく じゃがいも	だいこん こまつな もやし にんじん ごぼう ねぎ りんご	622 27.6 22.6 2.2	
21	金	ブランコツペパン ・マーマレード	○	さけとかぶのクリームに こまつなサラダ パナナ	ぎゅうにゅう さけ とりにく まぐろかんづめ	パン あぶら じゃがいも はくりきこ パター さとう ごま	たまねぎ にんじん かぶ こまつな キャベツ きゅうり パナナ マーマレード	628 29.4 22.8 2.0	
25	火	ごはん ご飯	○	あじのハーブパン粉焼き ポテトサラダ レンズ豆のスープ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう あじ チーズ ぶたにく レンズまめ	こめ パンこ あぶら エッグフリーマヨネーズ じゃがいも でんぶん	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり こまつな とうもろこし はくさい グレープフルーツ	620 29.9 18.5 1.9	
26	水	ライス	○	ハヤシライスのルウ 大根サラダ ヨーグルト和え	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ とうにゅう ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも さとう はくりきこ パター	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト だいこん とうもろこし こまつな パナナ みかん もも	620 21.6 19.8 1.7	ねんせい あおぞらがっくしょう 6年生・青空学級 授業参観
27	木	ごはん ご飯	○	なまあげの中華に パンサンスー さつまいもと大豆のかりんとう	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく だいず	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま さつまいも	しょうが ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし とうもろこし	620 24.1 20.3 1.9	
28	金	むぎ はん 麦ごはん	○	まーぼー豆腐丼(具) ナムル スイート豆ポテト	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ いんげんまめ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごま パター さつまいも	にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん ねぎ にら こまつな もやし	627 24.7 21.4 2.1	

※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。