



2月のこんだて

《今月の給食目標》

感謝の気持ちで食べよう！



令和7年度
船橋市立夏見台小学校

日	主食	牛乳	おかず	熱や力に なる食品	血・肉・骨に なる食品	からだの調子を 整える食品	エネルギー kcal たんぱく質 g	脂質 g 食塩 g
2月	★★★ 6-3 山田千桜さんが家庭科の授業で考えた献立です ★★★							
	ご飯	○	レバーのトマトカレー和え チョレギサラダ 春雨スープ オレンジ	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう こま はるさめ	牛乳 レバー のり くわがめ とりにく	トマト こまつな レタス ねぎ きゃべつ きゅうり にんじん はくさい とうもろこし チンゲンサイ オレンジ	619 22.3	17.2 1.5
3月	★☆☆ 節分給食 ★☆☆							
	★★★ 6-2 草野佑依さんが家庭科の授業で考えた献立です ★★★							
	カリカリ梅ご飯	○	いわしさんが焼き 海苔酢和え 沢煮碗 みかん	こめ ごま さとう でんぶん あぶら はるさめ	牛乳 いわし とうふ ぶたにく みそ のり とりにく	ねぎ しそ こまつな きゃべつ にんじん えのきだけ ししいたけ ごぼう もやし だいこん みずな みかん	609 26.3	19.4 1.8
	カレー麻婆丼	○	わかめサラダ きなこ餅	こめ あぶら さとう でんぶん こま もち	牛乳 とうふ きなこ ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ にら とうもろこし きゃべつ こまつな きゅうり	639 25.6	20 1.7
	ご飯	○	鰯のごまだれ焼き 千草和え 豚汁 オレンジ	こめ さとう ごま はるさめ あぶら さといも こんにゃく	牛乳 さわら とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	きゃべつ にんじん きゅうり こまつな とうもろこし ごぼう だいこん ねぎ オレンジ	619 28.4	20.9 1.7
6月	★★★ 船橋産旬の食材を食べて知る日 ～海苔～ ★★★							
	海苔チーストースト (パン耳付き)		にんじんドレッシングサラダ ポトフ パナナ	パン あぶら さとう こま じゃがいも	牛乳 チーズ のり ぶたにく きゅうり ひよこまめ	きゃべつ きゅうり こまつな レタス にんじん たまねぎ セロリ かぶ パセリ パナナ	639 26.5	24.1 2
	ご飯	○	鰯の甘露煮 磯香和え みぞれ汁 りんご	こめ さとう こま	牛乳 さば のり ぶたにく あぶらあげ	にんじん こまつな きゃべつ もやし だいこん みずな ねぎ なめこ りんご	618 26.6	21.5 2.2
	ご飯	○	大学芋 きゃべつの塩昆布和え 生揚げのみそ炒め	こめ さつまいも あぶら こま さとう でんぶん	牛乳 こんぶ なまあげ ぶたにく みそ	きゃべつ ビーマン きゅうり だけのこ にんじん たまねぎ にら ねぎ ししいたけ	633 22.2	19.8 1.5
12月	★★★ 6-1 後藤瑞里さんが家庭科の授業で考えた献立です ★★★							
	ご飯 (海苔)	○	おからハンバーグ ポテトサラダ 白玉スープ いちご	こめ さとう あぶら じゃがいも こま エッグフリーマヨネーズ しらたま	牛乳 のり ぎゅうにく おから とうふ わかめ ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん きゅうり だけのこ はくさい こまつな ねぎ みかん レモン いちご	682 27.1	23.7 1.8
13月	★☆☆ バレンタイン 給食 ★☆☆							
	ビーンズドライ カレーライス	○	こまつナサラダ ココアプリン	こめ あぶら さとう じゃがいも こま	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく だいず ツナ とうにゅう	にんじん たまねぎ きゅうり きゃべつ こまつな マッシュ グリーンピース いちご	662 25.8	22 1.8
16月	★★★ 船橋産旬の食材を食べて知る日 ～ほうれん草～ ★★★							
	ぶどうパン	○	鱈のタルタル焼き ほうれん草サラダ レンズ豆とトマトのスープ	パン あぶら さとう こま じゃがいも エッグフリーマヨネーズ	牛乳 すずき パーコン レンズまめ	ほうれんそう パセリ パジル たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり とうもろこし トマト ブロッコリー レモン	667 28.5	25.7 2
	ご飯	○	えびとポテのチリソース 春雨サラダ わかめスープ	こめ じゃがいも ごま トック さとう あぶら でんぶん はるさめ	牛乳 えび わかめ とりにく	れんこん ビーマン きゅうり にんじん こまつな だけのこ はくさい ねぎ	619 20.3	18.2 1.8
	青大豆とわかめのおこわ	○	鶏肉のみぞれがけ ツナ和え 粕汁	こめ もちごめ ごま さとう あぶら さといも こんにゃく	牛乳 あおだいず わかめ とりにく ぶたにく みそ あぶらあげ ツナ	だいこん きゃべつ こまつな もやし みずな ねぎ しめじ はくさい にんじん	611 28.1	24 2.1
	ご飯	○	いかの香味焼き 納豆和え 筑前煮 ぼんかん	こめ あぶら さとう ごま こんにゃく さといも	牛乳 いか なつとう かつおぶし のり とりにく さつまあげ	こまつな はくさい だけのこ にんじん れんこん ごぼう いんげん ししいたけ ぼんかん	605 30.7	16.8 1.9
	ソフト麺 野菜あんかけ	○	米粉の小松菜マフィン コロコロきゅうり いちご	ソフトめん あぶら こめこ さとう ごま でんぶん	牛乳 ぶたにく とうにゅう	はくさい にんじん だけのこ こまつな きくらげ きゅうり ねぎ もやし こまつなパウダー いちご	696 24.4	19.9 2
	ご飯	○	ししゃものパリパリ揚げ 華若芽のナムル 野菜たっぷりみそ汁 りんご	こめ でんぶん あぶら ぎょうざのかわ(米粉) はるさめ さとう ごま	牛乳 ししゃも みそ くわがめ あぶらあげ	にんじん もやし こまつな だいこん たまねぎ かぼちゃ ごぼう あさつき しめじ りんご	639 26.7	21.3 1.8
	ご飯	○	鮭の塩麹焼き おかか和え じゃが芋のそぼろ煮	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも	牛乳 さけ だいず ぶたにく なまあげ かつおぶし	きゃべつ もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん いんげん しめじ	637 31.3	21.4 1.7
	★★★ ふなエコ給食 だしがらを使ったリユース献立 ★★★							
26月	ゆかりご飯	○	唐草焼き だしがらごまマヨ和え なめこ汁	こめ あぶら さとう エッグフリーマヨネーズ ごま	牛乳 たまご とうふ ひじき ぶたにく しらすぼし とうふ くわがめ みそ	なばな こまつな とうもろこし たまねぎ にんじん えだまめ きゃべつ だいこん みずな ねぎ なめこ ゆかり	606 27.3	22.8 2
	ツナサラダサンド	○	フレンチサラダ チリコンカン オレンジ	パン あぶら さとう エッグフリーマヨネーズ じゃがいも	牛乳 ツナ ぶたにく きんときまめ パーコン ぎゅうにく	きゃべつ たまねぎ パセリ きゅうり にんじん レタス トマト ビーマン レモン オレンジ	647 27.7	25.3 2

*栄養価は、4年生が基準です。

*材料の都合等により、献立を変更することがあります。