



2月のこんだて

この月づき きゅうしちく ちくひひ

《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	ねつから 熱や力に なる食品	ちにく 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 たんぱく質 たんぱく質 kcal g g	脂質 g 食塩 g
★★★ 6-3 山田千桜さんが家庭科の授業で考えた献立です ★★★								
2月	ご飯	○	レバーのトマトカレー和え チョレギサラダ はるさめ 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 ごま はるさめ	牛乳 レバー のり くきわかめ とりにく	トマト こまつな レタス ねぎ きゅうり にんじん はくさい とうもろこし デンゲンサイ オレンジ	619 22.3	17.2 1.5
☆☆☆ 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 ★★★								
3火	カリカリ梅ご飯	○	いわしさんが焼き 海苔酢和え あわじわん 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 きゅべつ にんじん えのきだけ しいだけ ごぼう もやし だいこん みずな みかん	609 26.3	19.4 1.8
4水	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 ごま 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 にら とうもろこし きゅべつ こまつな きゅうり	639 25.6	20 1.7
5木	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	きゅべつ 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
★★★ 船橋産旬の食材を食べて知る日 ~海苔~ ★★★								
6金	海苔チーズトースト (パン耳付き)		にんじんドレッシングサラダ ポトフ バナナ	パン あぶら さとう ごま じゃがいも	牛乳 チーズ のり ぶたにく きゅうにく ひよこまめ	きゅべつ きゅうり こまつな セロリ かぶ パセリ バナナ	639 26.5	24.1 2
9月	ご飯	○	鰯の甘露煮 磯香和え みぞれりんご	こめ さとう ごま	牛乳 さば のり ぶたにく あぶらあげ	にんじん こまつな きゅべつ 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
10火	ご飯	○	大学芋 きゅべつの塩昆布和え 生揚げのみそ炒め	こめ さつまいも あぶら ごま さとう でんぶん	牛乳 こんぶ なまあげ ぶたにく みそ	きゅべつ ピーマン きゅうり だけのこ にんじん たまねぎ にら ねぎ しいだけ	633 22.2	19.8 1.5
★★★ 6-1 後藤瑠里さんが家庭科の授業で考えた献立です ★★★								
12木	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 ごま エッグフリー マヨネーズ しらたま	牛乳 のり きゅうにく 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 だいこん 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
☆☆☆ バレンタイン 給食 ☆☆☆								
13金	ピーンズドライ カレーライス	○	こまつなサラダ ココアプリン	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	牛乳 ぶたにく きゅうにく だいす ツナ とうにゅう	にんじん たまねぎ きゅうり きゅべつ こまつな ワッフル グリンピース いちご	662 25.8	22 1.8
★★☆ 船橋産旬の食材を食べて知る日 ~ほうれん草~ ★★☆								
16月	ぶどうパン	○	鰯のタルタル焼き 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 ごま じゃがいも エッグフリー マヨネーズ	牛乳 すずき ベーコン レンズまめ	ほうれん草 パセリ バジル にんじん きゅべつ もやし とうもろこし トマト ブロッコリー レモン	667 28.5	25.7 2
17火	ご飯	○	えびとポテトのチリソース 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 ピーマン 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
18水	青大豆とわかめの おこわ	○	鶏のみぞれがけ ツナ和え わさびの 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 あおだいす わかめ とりにく ぶたにく みそ あぶらあげ ツナ	だいこん きゅべつ 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
19木	ご飯	○	いかの香味焼き 納豆和え 筑前煮 ぽんかん	こめ あぶら さとう ごま こんにゃく でんぶん 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 こぼう いんげん しいだけ ぽんかん	605 30.7	16.8 1.9
20金	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 ごめこ 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 みやし こまつなパウダー いちご	696 24.4	19.9 2
24火	ご飯	○	ししゃものパリパリ揚げ 基若芽のナムル わさびの 野菜たっぷりみそ汁 りんご	こめ でんぶん あぶら きょうざのわら (米粉) はるさめ さとう ごま	牛乳 ししゃも みそ くきわかめ あぶらあげ	にんじん だいこん こまつな もやし にんじん たまねぎ かぼちゃ りんご あさつき しめじ	639 26.7	21.3 1.8
25水	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 じやが芋のそぼろ煮	牛乳 さけ だいす ぶたにく なまあげ かつおぶし	きゅべつ もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん いんげん	637 31.3	21.4 1.7
★★★ ふな工コ給食 だしがらを使ったリユース献立 ★★★								
26木	ゆかりご飯	○	からくさや 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 くきわかめ みそ	なばな こまつな どうもろし たまねぎ だいこん えだまめ みやし みずな ねぎ なめこ ゆかり	606 27.3	22.8 2
27金	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 きんこまめ ベーコン ぎゅうにく	きゅべつ たまねぎ パセリ きゅうり にんじん レタス トマト ピーマン 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。