

# 2月 よていこんだてひょう

## きまりをまもってきゅうしょくをたべよう

令和6年1月30日  
船橋市立二宮小学校

こんげつのもくひょう

日	ようび	しゅしょく (パン・ごはん)	牛乳	おかず	おもにからだをつくる もとになるもの (あかのなかま)	おもにエネルギーの もとになるもの (きいろのなかま)	おもにからだの ちょうしをととのえる もの(みどりのなかま)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事など
1	木	ごはん	○	ささみのフライ えのき和え なまあげ 生揚げのそぼろ煮	ぎゅうにゅう 牛乳 ささみ なまあげ のり とりにく	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぷん	こまつな もやし にんじん えのき たまねぎ ししいたけ	637 Kcal 29.3 g 20.7 g 1.9 g	
2	金	いわしの ちらし寿司	○	ごま和え たまねぎ だいこん 玉葱と大根のみそ汁 きなこ豆	ぎゅうにゅう 牛乳 いわし だいす あぶらあげ とうふ のり みそ	こめ あぶら さとう ごま でんぷん	にんじん ししいたけ れんこん こまつな もやし だいこん たまねぎ	632 Kcal 25.6 g 23.6 g 2.2 g	節分献立
5	月	ハヤシライス	○	マカロニサラダ カップヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく なまクリーム ヨーグルト マヨネーズ(たまごなし)	こめ あぶら さとう バター こむぎこ じゃがいも マカロニ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり	686 Kcal 21.7 g 22.9 g 1.9 g	
6	火	ごはん	○	たら 鯉の揚げたし いそか和え とんじる 豚汁 オレンジ	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく のり たら とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう さといも こんにゃく でんぷん	しょうが こまつな もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ オレンジ	630 Kcal 26.0 g 20.5 g 1.9 g	
7	水	まーぼーどん 麻婆丼	○	はるさめ 春雨ナムル のりじゃがピーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく みそ とうふ ハム だいす あおのり	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが ししいたけ たけのこ にんじん ねぎ にら こまつな もやし	649 Kcal 27.8 g 23.8 g 2.0 g	船橋支会
8	木	ピザドッグ	○	ポテトサラダ ABCスープ パナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 ウィナー ベーコン チーズ とりにく	コッペパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム レタス きゅうり にんじん コーン こまつな バナナ	612 Kcal 20.8 g 23.1 g 2.2 g	
9	金	わかめごはん	○	からくさ焼き ごま酢和え たまねぎ あぶらあげ 玉葱と油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ しらす たまご とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく ひじき	こめ あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	620 Kcal 24.8 g 23.3 g 2.2 g	
13	火	ごはん のり海苔ふりかけ	○	や 焼きほっけ おかか和え ごもくきんぴら 五目金平 いやかん	ぎゅうにゅう 牛乳 ほっけ のり ぶたにく	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも こんにゃく ごまあぶら	こまつな もやし にんじん はくさい ごぼう れんこん ピーマン いやかん	624 Kcal 28.7 g 17.4 g 1.9 g	
14	水	チキンカレー ライス	○	じゃこサラダ ココアマフィン	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく チーズ ちりめんじゃこ	こめ あぶら さとう バター じゃがいも こむぎこ ベーキングパウダー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな きゅうり レタス	691 Kcal 21.9 g 25.1 g 1.9 g	
15	木	ごはん	○	ししゃもの南蛮漬け 納豆和え こんさい 根菜のみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃも なっとう みそ とうふ あぶらあげ	こめ あぶら さとう でんぷん こめこ さといも こんにゃく ごまあぶら	にんじん こまつな キャベツ ごぼう だいこん ねぎ オレンジ	630 Kcal 28.0 g 20.8 g 2.0 g	
16	金	しょうゆラーメン	○	さつまいもとチーズの包み揚げ ツナとわかめの和え物	ぎゅうにゅう 牛乳 やきぶた チーズ なると うずらのたまご わかめ ツナ	ちゅうかめん あぶら さとう ツナ さつまいも はるまきのかわ ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ こまつな もやし にんじん きゅうり	659 Kcal 26.1 g 31.2 g 2.4 g	卒業を祝う会 献立
19	月	ごはん あじつ 味付け海苔	○	さけのみそマヨネーズ焼き おひたし すまし汁 デコボン	ぎゅうにゅう 牛乳 さけ あぶらあげ みそ マヨネーズ(たまごなし) わかめ とうふ のり	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん こまつな もやし えのき だいこん デコボン	614 Kcal 28.1 g 23.3 g 2.0 g	
20	火	ごはん	○	あげぎょうざ ハンバンジー わかめスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく とりにく みそ わかめ だいす	こめ あぶら さとう ごま ぎょうざのかわ ごまあぶら ねりごま でんぷん	キャベツ ねぎ にら にんにく しょうが きゅうり こまつな もやし ししいたけ たけのこ にんじん	646 Kcal 25.7 g 24.3 g 1.9 g	3年校外学習
21	水	ビビンバ	○	だいす 大豆といりこの揚げ煮 ちゅうか 中華コーンスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく だいす たまご とりにく しらす あぶらあげ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん	にんにく しょうが こまつな もやし コーン たまねぎ にんじん ししいたけ	648 Kcal 26.9 g 28.9 g 1.9 g	
22	木	ごはん (ごま塩)	○	いかの香味揚げ ゆかり和え おでん	ぎゅうにゅう 牛乳 いか つみれ ちくわ うずらのたまご さつまあげ	こめ あぶら さとう でんぷん こんにゃく ごま	しょうが にんにく はくさい こまつな ゆかり だいこん	631 Kcal 26.6 g 23.3 g 2.3 g	おでんの日
26	月	キムチチャーハン	○	レバーと野菜のレモンソース和え 野菜スープ オレンジ	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく ツナ レバー わかめ とうふ	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぷん こめこ	しょうが にんにく ねぎ しいたけ こまつな たまねぎ はくさいキムチ たけのこ もやし にんじん オレンジ	654 Kcal 26.7 g 24.0 g 2.2 g	
27	火	ふなばしさん 船橋産コシヒカリの ごはん	○	さばのみそ煮 もやしとコーンのごま和え けんちん汁	ぎゅうにゅう 牛乳 さば とりにく とうふ	こめ あぶら さとう ごま さといも こんにゃく	もやし こまつな コーン にんじん ごぼう だいこん ねぎ ししいたけ	622 Kcal 27.8 g 21.7 g 2.2 g	
28	水	キャロットライス こまつな 小松菜ソースかけ	○	ひじきのマリネ オレンジ	ぎゅうにゅう 牛乳 えび ベーコン とりにく ひじき ハム	こめ あぶら さとう バター こむぎこ じゃがいも	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム こまつな きゅうり オレンジ	616 Kcal 22.7 g 22.2 g 2.1 g	船橋産の 旬の食材を 食べて知る日 ...こまつな
29	木	きなこ 揚げパン	○	マセドニアポテトサラダ オニオンスープ パナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ ハム ベーコン	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	にんじん きゅうり レタス たまねぎ マッシュルーム バナナ	663 Kcal 21.7 g 29.8 g 2.0 g	

\*仕入れの都合により、献立を変更することもあります。  
\*しらす干し、ちりめんじゃこ、貝類には、小さなエビ、カニなどが、混入している可能性があります。ご了承ください。