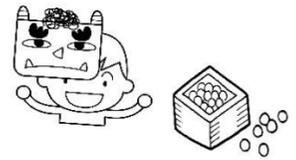


2月よていこんだて



今月の目標：食事のマナーを守り、楽しい会食にしよう

令和8年2月

★→リクエスト給食です。2・3月で取り入れます。お楽しみに♪

船橋市立大穴北小学校

日	曜日	主 食	牛乳	お か ず	ち にく 血や肉のもとに なる食品	ねつ ちから 熱や力のもとに なる食品	からだ ちょうし 体の調子を ととの 整える食品	エネルギー Kcal たん白質 g 脂 質 g 食 塩 g (4年生1人分)
2	月	ごはん	○	なまあ みそいた 生揚げの味噌炒め ★野菜チップス ★パイナップル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ	こめ あぶら さとう さつまいも でんぶん	にんじん たまねぎ しいたけ だけのこ キャベツ れんこん しょうが にんにく こまつな かぼちゃ ねぎ パイン	625 22.0 20.1 1.4
3	火	青大豆おこわ 牛乳 いわしの竜田揚げ 干草和え 真だくさん味噌汁	○	～部分献立～ ぎゅうにゅう 大豆のサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう だいず とりにく いわし たまご あぶらあげ わかめ	こめ もちこめ ごま さとう でんぶん はるさめ じゃがいも	きゅうり にんじん キャベツ こまつな だいこん ほうれんそう しょうが	617 25.8 21.7 2.0
4	水	★チキン カレーライス	○	だいず 大豆のサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく だいず チーズ	こめ あぶら こむぎこ さとう パター じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり レタス りんご こまつな マッシュルーム グリンピース オレンジ	614 20.1 21.4 1.9
5	木	ごはん	○	さば みそ 鯖の味噌ホイル焼き 柚子香和え おろし汁	ぎゅうにゅう さば とりにく かまぼこ みそ なまあげ	こめ さといも あぶら ごま さとう でんぶん	たまねぎ にんじん はくさい しょうが なめこ だいこん ねぎ みずな きゅうり ゆず	600 30.5 21.3 2.0
6	金	★二色サンド	○	ポトフ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	パン あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん こまつな レタス キャベツ きゅうり かぶ いんげん パセリ パナナ コーン レモン	624 23.9 26.6 2.0
9	月	もち 玄米 ごはん	○	ボラのおろしソースかけ ごま酢和え キムチ鍋風味噌汁	ぎゅうにゅう ボラ とうふ ぶたにく みそ	こめ でんぶん むぎ あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな もやし しめじ えのきだけ キャベツ はくさい だいこん	607 27.9 21.1 1.9
10	火	船橋産の旬の食材を食べて知る日(ほうれん草) テーブルロール 牛乳 魚とほうれん草のグラタン ごまドレッシングサラダ レンズ豆と野菜スープ	○	ぎゅうにゅう ポラ とりにく チーズ ベーコン レンズまめ	パン あぶら さとう パンこ こむぎこ パター じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん もやし キャベツ きゅうり ほうれんそう こまつな マッシュルーム いんげん	651 31.9 27.7 1.9	
12	木	★スタミナ豚丼	○	にらたまスープ パイナップル	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく たまご	こめ でんぶん さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ だけのこ ニラ しめじ こまつな もやし にんにく ねぎ パイン	618 29.4 20.4 2.0
13	金	★チョコパン	○	★チリ・コン・カーン コーンサラダ オレンジ ~バレンタイン献立~	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ハム わかめ いんげんまめ	パン あぶら さとう じゃがいも チョコレート	にんにく たまねぎ トマト きゅうり にんじん レタス コーン ピーマン オレンジ	639 25.3 22.3 2.0
16	月	★ビビンバ	○	だいがかいも 大学芋 ちゅうかふうやさい 中華風野菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく	こめ あぶら さつまいも ごま さとう でんぶん	にんにく しょうが もやし にんじん はくさい こまつな たまねぎ ぜんまい	623 20.6 20.7 1.6
17	火	ごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ 茎わかめの五色和え 豚肉と大根のうま煮	ぎゅうにゅう いか ししゃも ぶたにく くきわかめ	こめ ごま あぶら でんぶん さとう	にんじん きゅうり だいこん たまねぎ ほうれんそう しいたけ	605 24.4 22.4 2.0
18	水	★シュガートースト	○	★鶏肉と手亡豆のホワイトシチュー ★パリパリサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム てぼうまめ じゃこ	パン ワンタンのかわ あぶら さとう じゃがいも パター ゴマこむぎこ	たまねぎ にんじん レタス きゅうり キャベツ レモン グリーンピース こまつな	622 23.9 29.9 2.0
19	木	★炒めそば 野菜あんかけ	○	★レバーとポテトの揚げ煮 ★ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ レバー ヨーグルト	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごま じゃがいも	にんにく しょうが しいたけ だけのこ にんじん はくさい もやし こまつな	658 31.3 23.9 2.0
20	金	★ガーリックライス	○	★チュリリップ揚げ 和風サラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ベーコン ぶたにく かつおぶし	こめ あぶら ごま でんぶん さとう パター マカロニ じゃがいも	にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム レモン はくさい キャベツ きゅうり パセリ にんにく しょうが	616 23.1 25.9 1.9
24	火	むぎ麦 ごはん	○	しろみぎかな やさい あ に 白身魚と野菜の揚げ煮 バンサンズー みかん	ぎゅうにゅう ボラ たまご ハム	こめ でんぶん さとう じゃがいも あぶら はるさめ	にんじん こまつな ピーマン にんにく しょうが きゅうり みかん	614 22.0 17.4 1.7
25	水	ごはん (★味付け海苔)	○	いろど たまごや 彩り卵焼き からし あ 辛子和え ぶたじる 豚汁	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく みそ いんげんまめ	こめ あぶら ごま さといも さとう	さやいんげん ピーマン たまねぎ こまつな もやし だいこん こぼう しょうが ねぎ にんじん	603 29.1 20.7 1.9
26	木	はちみつパン	○	さかな 魚のアップルマリネ やさい 野菜たっぷりスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ボラ レンズまめ とりにく	パン パター さとう あぶら じゃがいも ゴマ	にんじん たまねぎ りんご キャベツ こまつな レモン オレンジ	621 29.8 22.1 1.9
27	金	★ソフト肉味噌ソース	○	じゃがいものチーズ焼き ★海藻サラダ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく だいず かいそう みそ ベーコン チーズ	ソフトめん あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ねぎ にんじん しいたけ グリンピース レタス レモン きゅうり こまつな だけのこ しょうが たまねぎ ピーマン	631 26.1 18.2 1.9

☆26日(木)は6-1バイキング給食

※2, 3組は3月に実施

※献立は食材納入の都合により、変更する場合があります。ご了承ください。