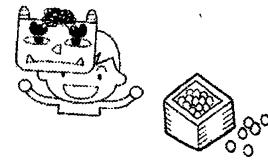




# 2月よていこんだて



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6年2月 船橋市立大穴北小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	血や肉のもとになる食品	ねつから熱や力のもとになる食品	からだによし體の調子を整える食品	エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g (4年生1人分)
1	木	★スタミナ豚丼	○	とうふだんご豆腐団子スープ ★オレンジゼリー	ぎゅうにゅうとうふ とりにく ふたにく たまご いんげんまめ	こめ でんぶん さとう あぶら こま	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ だけのこ キャベツ しめじ こまつな もやし にんにく しょうが みかん	618 30.1 17.9 1.9
2	金	青大豆おこわ ちくわ 千草和え	牛乳	いわしの竜田揚げ みそしる 真だくさん味噌汁	せっせんこんだて ~節分献立~ ぎゅうにゅう だいす とりにく いわし たまご あぶらあげ なれ	こめ もちごめ こま あぶら さとう でんぶん はるさめ	きゅうり にんじん キャベツ こまつな だいこん ねぎ ほうれんそう いよかん	637 25.6 21.7 2.0
5	月	ごはん 飯	○	なまあみそいた 生揚げの味噌炒め じゃがいものチーズ焼き	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく チーズ なまあげ わかめ	こめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう はるさめ	ほうれんそう もやし ねぎ にんじん だけのこ なら しいたけ にんにく しょうが	620 25.6 22.2 1.7
6	火	もち玄米ごはん 飯	○	さば 鰯のおろしソースかけ キムチ鍋風味噌汁	ぎゅうにゅう さば とうふ ぶたにく みそ	こめ でんぶん あぶら さとう こま	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう もやし しめじ えのきだけ キャベツ はくさい だいこん	626 27.8 24.6 1.9
7	水	★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 トマト レタス キャベツ きゅうり かぶ いんげん バセリ レモン	624 23.9 26.6 2.0
8	木	ソフトトマト麺 カレー ソース	○	★野菜チップス じゃこ入りサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ベーコン チーズ ツナ わかめ	ソフトめん バター こむぎこ あぶら さとう さつまいも	たまねぎ にんじん りんご グリンピース キャベツ レタス きゅうり かぼちゃ れんこん	697 25.7 22.7 1.9
9	金	ごはん 飯	○	さかな 魚のゴマダレ焼き けんちん汁	ぎゅうにゅう さば とりにく かつおぶし とうふ なつとう	こめ でんぶん もちけんまい あぶら さとう こま さといも	こまつな もやし ねぎ にんじん だいこん ごぼう しいたけ キャベツ	634 32.5 25.5 1.9
13	火	★ビビンバ	○	だいがくいも 芋 大芋 たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たまご とりにく	こめ あぶら さつまいも こま さとう でんぶん	ににく しょうが もやし にんじん だけのこ ねぎ たまねぎ せんまい こまつな	636 20.8 22.7 1.6
14	水	チヨコパン	○	パークビーンズ 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 チーズ なまけーと いんげんまめ えび	パン あぶら さとう じゃがいも チョコレート	ににく たまねぎ トマト きゅうり にんじん レタス キャベツ こまつな かぼ	655 27.6 24.3 2.0
15	木	ごはん 飯	○	いそべあ ししゃもの磯辺揚げ 茎わかめの五色和え 生揚げのそぼろ煮	ぎゅうにゅう いか ししゃも ぶたにく くきわかめ なまあげ	こめ こま あぶら でんぶん さとう	にんじん きゅうり たまねぎ ほうれんそう さやいんげん しいたけ	678 28.0 27.4 2.0
16	金	セサミトースト	○	とりにく だいす ★鶏肉と大豆のシチュー ★パリパリサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム だいす じゃこ なまけーと	パン リツのわ あぶら さとう じゃがいも バー <sup>ト</sup> ゴマ こむぎこ	たまねぎ にんじん レタス きゅうり しめじ キャベツ グリルーム こまつな	634 25.5 30.7 1.9
19	月	ごもくうどん	○	レバーとポテトの揚げ煮 おかか和え ミルクピーチゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー かつおぶし あぶらあげ	うどん あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	にんじん ねぎ しいたけ こまつな もやし はくさい もも	606 27.6 23.1 1.9
20	火	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 ポンカン	ぎゅうにゅう たら レンズまめ とりにく	パン バター さとう あぶら じゃがいも ゴマ	にんじん たまねぎ りんご ゼロリー キャベツ こまつな ポンカン	647 30.1 22.2 1.9
21	水	ごはん 飯	○	とうふ 豆腐のオイスターソース炒め だいす こぼう 大豆と牛蒡のカリカリ揚げ	ぎゅうにゅう みそ とうふ とりにく ぶたにく だいす	こめ でんぶん さとう あぶら	たまねぎ にんじん ニラ しいたけ だけのこ もやし キャベツ きゅうり	636 30.2 23.1 1.5
22	木	★ガーリックライス	○	★チューリップ揚げ コーンサラダ ★ABCスープ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく ハム わかめ	こめ あぶら こま でんぶん さとう バター マヨ じゃがいも	にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム コーン はくさい レタス きゅうり バゲル	631 23.1 25.2 2.0
26	月	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 鮭とほうれん草のグラタン ごまだれッシングサラダ レンズ豆と野菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく サケ チーズ なまけーと とりにく ペー <sup>ト</sup> レンズまめ	パン でんぶん あぶら さとう こむぎこ バター じゃがいも こま	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれんそう こまつな キャベツ マッシュルーム いんげん もやし	651 31.9 27.7 1.9
27	火	もち玄米ごはん	○	こうみあ ★イカの香味揚げ 茎わかめのパンサンダー ★春雨スープ	ぎゅうにゅう とりにく イカ くきわかめ ハム	こめ さとう あぶら でんぶん はるさめ ゴマ	だけのこ コーン こまつな はくさい にんじん ねぎ きゅうり もやし	617 27.4 19.4 1.8
28	水	ごはん 飯	○	いろどりたまごや 彩り卵焼き 柚子香和え おひる 豚汁 パイナップル	ぎゅうにゅう たまご とりにく みそ ぶたにく いんげんまめ	こめ あぶら こま 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 ごぼう しょうが ねぎ にんじん バケツ	630 27.7 20.8 1.8
29	木	チヤーハン	○	しろみさかな 白身魚とポテトの油淋鶏リース はくさい 白菜スープ いちご	ぎゅうにゅう たら たまご やきぶた ベーコン	こめ あぶら こま さとう でんぶん じゃがいも	ににく にんじん ねぎ はくさい しいたけ コソ こまつな ゲリビース いちご	625 25.3 23.5 2.0

★全校のみなさんにリクエストしたい給食をあげてもらいました(★印) 2. 3月で取り入れます。お楽しみに!

※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。