

# 2月予定献立表

教室掲示用  
令和7年度

船橋市立芝山西小学校

日	曜	予 定 献 立	エネルギー・たんぱく質・脂質・塩分	ち にく 血や肉になる しょくひん 食品	ねつ ちから 熱や力になる しょくひん 食品	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える食品 しょくひん
2	月	マーボー豆腐丼 牛乳 中華きゅうり ぷるぷる寒天スープ オレンジ	601kcal 27.0g 21.1g 1.9g	牛乳 豆腐 豚肉 とり肉 きくらげ	米 油 さとう	にんじん たけのこ ねぎ いら きゅうり もやし こまつな オレンジ
3	火	大豆ご飯 牛乳 いわしの天ぷら おひたし みそけんちん汁	614kcal 30.1g 23.7g 1.9g	牛乳 大豆 わかめ 豆腐 いわし とり肉 油揚げ	米 油 ごま さといも 小麦粉	ほうれん草 にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ
4	水	千教研 船橋 支会 研修会 はちみつパン 牛乳 野菜チップス いろいろ豆のトマト煮 でこぼん	640kcal 24.9g 19.6g 1.9g	牛乳 大豆 豚肉	パン さつまいも 油 じゃがいも	かぼちゃ れんこん たまねぎ にんじん こまつな トマト でこぼん
5	木	1年2組リクエスト給食 麦ご飯 牛乳 スタミナチキン 納豆あえ さつまいものみそ汁 オレンジ	602kcal 26.7g 21.5g 1.9g	牛乳 とり肉 納豆 生揚げ かつおぶし	米 麦 油 さとう ごま さつまいも	にんじん ほうれん草 キャベツ だいこん たまねぎ こまつな ねぎ オレンジ
6	金	麦ご飯 牛乳 レバーとじゃがいものレモン風味揚げ おかかあえ 打ち豆入りみそ汁 りんご	614kcal 24.9g 18.4g 1.6g	牛乳 レバー かつおぶし 大豆 豆腐 油揚げ	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも	こまつな にんじん もやし はくさい だいこん たまねぎ りんご
9	月	2年2組、4年1組、6年2組リクエスト給食 大豆とチキンカレーライス 牛乳 ひじきのサラダ フルーツパンチ	697kcal 23.4g 19.4g 1.8g	牛乳 とり肉 レンズ豆 大豆 ツナ ひじき	米 油 マーガリン ごま じゃがいも 小麦粉 さとう サイダー	にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり とうもろこし こまつな みかん もも パイナップル りんご
10	火	船橋の旬の食材を食べて知る日 ほうれん草 ご飯 牛乳 船橋産ほうれん草入り厚焼きたまご ハムともやしのカレー炒め のっぺい汁 いちご	600kcal 27.0g 22.0g 1.9g	牛乳 たまご とり肉 ハム 豆腐 油揚げ	米 油 さとう さといも	にんじん たまねぎ ほうれん草 もやし パプリカ ピーマン ごぼう しいたけ ねぎ だいこん いちご
12	木	ご飯 牛乳 じゃがいもの肉巻き もやしとコーンのごまあえ 生揚げのみそ炒め	660kcal 27.6g 25.3g 1.8g	牛乳 豚肉 生揚げ	米 じゃがいも 油 ごま さとう	もやし こまつな とうもろこし にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい
13	金	チョコレートパン 牛乳 海そうサラダ チリ・コン・カーン	655kcal 25.4g 24.3g 2.0g	牛乳 ツナ いんげん豆 かいそう 豚肉 ベーコン	パン チョコレート ごま 油 じゃがいも	レタス きゅうり にんじん たまねぎ トマト
16	月	八宝丼 牛乳 えびとじゃがいものり塩から揚げ 中華あえ	601kcal 23.9g 21.1g 1.9g	牛乳 豚肉 えび きくらげ	米 油 じゃがいも はるさめ	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ チンゲンサイ とうもろこし もやし ほうれん草
17	火	ご飯 牛乳 さばの文化干し焼き 大豆の磯煮 豚汁 りんご	650kcal 29.2g 27.8g 2.1g	牛乳 さば 大豆 ひじき 豚肉 とり肉 豆腐 油揚げ	米 油 ごま さとう さといも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな りんご
18	水	船橋の旬の食材を食べて知る日 こまつな、ねぎ ご飯 牛乳 船橋産小松菜とねぎの春巻き 干草あえ みだくさんみそ汁 オレンジ	609kcal 21.7g 20.0g 1.9g	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ	米 春巻きのかわ 油 さとう ごま はるさめ	こまつな ねぎ もやし にんじん きゅうり とうもろこし ほうれん草 はくさい だいこん たまねぎ オレンジ
19	木	船橋の旬の食材を食べて知る日 のり 麦ご飯 船橋産のりふりかけ 牛乳 豆腐のごまみそ焼き 小松菜と白菜の煮びたし 肉じゃが	615kcal 23.8g 19.7g 1.9g	牛乳 豆腐 のり 豚肉 油揚げ	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも	こまつな はくさい えのきたけ にんじん たまねぎ さやいんげん
20	金	2月生まれさんおめでとう！おたんじょうび給食 手巻きすし（とり肉の照り焼き、きゅうり、ツナマヨネーズ、のり） 八宝みそ汁 いちご	605kcal 29.9g 16.6g 2.0g	牛乳 とり肉 生揚げ のり	米 油 さとう ごま Igg マヨネーズ じゃがいも	にんじん きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ だいこん こまつな いちご
24	火	創立 記念日献立～2月23日は芝山西小学校の創立記念日です～ 赤飯 牛乳 ぶりの塩こうじ焼き 五色なます お祝いすまし汁	655kcal 34.7g 24.3g 2.0g	牛乳 ささげ ぶり 豚肉 なると 豆腐 わかめ	米 ごま 油 さとう	だいこん きゅうり にんじん ねぎ えのきたけ こまつな
25	水	ご飯 牛乳 えだまめとコーンのフリッター ツナあえ 生揚げのそぼろ煮 でこぼん	667kcal 22.8g 24.3g 1.8g	牛乳 フリッター ツナ 生揚げ 豚肉	米 油 ごま さとう じゃがいも	ほうれん草 もやし にんじん しいたけ えだまめ でこぼん
26	木	ご飯 牛乳 ボラの南蛮漬 切り干し大根の煮物 白菜とわかめのみそ汁 オレンジ	626kcal 27.2g 20.7g 1.9g	牛乳 ボラ 油揚げ 豚肉 わかめ	米 油 さとう	こまつな きりほしだいこん にんじん しいたけ だいこん たまねぎ はくさい オレンジ
27	金	麦ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ ガーリックポテト 小松菜と油揚げのみそ汁 ひとくちぶどうゼリー	667kcal 28.1g 24.4g 1.8g	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン 油揚げ	米 麦 油 じゃがいも ゼリー	にんじん たまねぎ パセリ こまつな だいこん

★エネルギー・たんぱく質は、4年生（中学年）の栄養価を表示しています。

★食材料の確保と納入の状況により献立を変更することがあります。予めご承知おき下さい。

○ 17日（火）6年生は中学校体験給食のため給食がありません。