

2月予定献立表

日 曜	予 定 献 立	エネルギー・たんぱく質 たんぱく質 脂質 塩分	血や肉になる しょうひん 食品	熱や力になる しょうひん 食品	からだ ちょうし ととの しょうひん 体の調子を整える食品
3 月	マーボー豆腐丼 牛乳 中華きゅうり 春雨スープ オレンジ	623kcal 29.2g 21.7g 1.9g	牛乳 豆腐 豚肉 とり肉	米 油 はるさめ さとう	玉ねぎ にんじん ししいたけ ねぎ にら きゅうり こまつな オレンジ
4 火	ご飯 牛乳 さばのごまだれ焼き 納豆あえ じゃがいもとわかめのみそ汁	624kcal 29.7g 23.5g 1.9g	牛乳 さば 納豆 油揚げ	米 こま じゃがいも さとう	にんじん こまつな キャベツ ねぎ 玉ねぎ だいこん
5 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 豚肉と大豆のトマト煮 りんご	655kcal 26.1g 20.5g 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 玉ねぎ にんじん こまつな トマト りんご
6 木	ご飯 牛乳 焼きししゃも もやしとコーンのごまあえ なまあ 生揚げとキムチの炒めもの	627kcal 29.3g 22.7g 2.0g	牛乳 ししゃも 豚肉 生揚げ	米 油 さとう	こまつな もやし とうもろこし 玉ねぎ にんじん ししいたけ だけのこ はくさい
7 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	627kcal 26.4g 18.0g 1.6g	牛乳 レバー 油揚げ 油 かつおぶし 豆腐	米 麦 油 じゃがいも	こまつな にんじん もやし はくさい だいこん 玉ねぎ
10 月	ソフト麺ミートソース 牛乳 ひじきのマリネ パナナ	707kcal 25.7g 18.1g 2.1g	牛乳 豚肉 レンズ豆 ひじき	ソフト麺 油 こま マーガリン 小麦粉	玉ねぎ にんじん ししいたけ きゅうり とうもろこし パナナ
12 水	船橋産 旬の食材を食べて知る日(ほうれん草) ご飯 牛乳 船橋産ほうれん草のたまご焼き ハムともやしのカレー炒め のっぺい汁	602kcal 26.5g 21.4g 1.8g	牛乳 たまご 豆腐 油揚げ とり肉 ハム	米 油 さといも	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ もやし ピーマン パプリカ ごぼう だいこん ねぎ ししいたけ
13 木	麦ご飯 牛乳 とり肉のごま酢だれかけ いそが さつまいものみそ汁 オレンジ	604kcal 27.0g 20.6g 1.7g	牛乳 とり肉 油揚げ のり	米 麦 こま さとう 油 さつまいも	ほうれん草 もやし にんじん だいこん 玉ねぎ こまつな ねぎ オレンジ
14 金	2年2組リクエスト給食(チョコレートパン) チョコレートパン 牛乳 海そうサラダ ABCスープ	600kcal 22.2g 20.9g 1.8g	牛乳 海草ミックス ツナ 豚肉	パン チョコレート 油 こま マカロニ じゃがいも	レタス きゅうり にんじん 玉ねぎ マッシュルーム はくさい こまつな とうもろこし
17 月	八宝丼 牛乳 えびとポテトののり塩から揚げ 中華スープ	602kcal 24.6g 19.9g 1.9g	牛乳 豚肉 えび とり肉	米 油 じゃがいも はるさめ	玉ねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ ししいたけ もやし ねぎ
18 火	ご飯 牛乳 ポラの一夜干し焼き 大豆の磯煮 けんちん汁 オレンジ	601kcal 29.6g 19.6g 2.1g	牛乳 ポラ 大豆 ひじき 油揚げ 豆腐 とり肉 ハム	米 油 さとう さといも	にんじん ごぼう ししいたけ だいこん ねぎ オレンジ
19 水	船橋産 旬の食材を食べて知る日(こまつな・ねぎ) ご飯 牛乳 船橋産こまつなとねぎの春巻き 干草あえ 貝だくさんみそ汁	600kcal 21.3g 19.9g 1.8g	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐	米 春巻きのかわ 油 はるさめ こま さとう	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 玉ねぎ
20 木	船橋産 旬の食材を食べて知る日(のり) 麦ご飯 船橋産のりのふりかけ 牛乳 豆腐のごまみそ焼き おひたし 肉じゃが	601kcal 24.2g 18.7g 1.9g	牛乳 のり 豆腐 かつおぶし 豚肉	米 こま じゃがいも さとう	こまつな にんじん はくさい 玉ねぎ さやいんげん
21 金	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 ぶりの照り焼き 五色なます お祝いすまし汁 いちご	637kcal 29.1g 24.0g 2.1g	牛乳 あずき ぶり 豚肉 なると 豆腐 わかめ	米 もち米 こま 油 さとう	だいこん きゅうり にんじん えのきたけ こまつな ねぎ いちご
25 火	2月生まれさんおめでとう！おたんじょう日給食 チキンカツカレー 牛乳 わかめサラダ ヨーグルト	693kcal 29.9g 22.3g 1.9g	牛乳 とり肉 豚肉 わかめ ヨーグルト	米 油 パン粉 こま マーガリン 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ パプリカ
26 水	ご飯 牛乳 いかのしょうが焼き ツナあえ なまあ 生揚げのみそ炒め	609kcal 29.1g 20.2g 1.9g	牛乳 いか ツナ 生揚げ	米 油 こま	ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ はくさい ししいたけ
27 木	ご飯 牛乳 いわしの南蛮漬 切り干し大根の煮物 はくさいとわかめのみそ汁	642kcal 26.8g 22.6g 2.1g	牛乳 いわし 豚肉 油揚げ わかめ	米 油	こまつな だいこん にんじん 玉ねぎ はくさい ししいたけ
28 金	麦ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ じゃがいもきのこのにんにく炒め こまつなと油揚げのみそ汁	602kcal 27.0g 21.8g 1.7g	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 油揚げ	米 麦 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ しめじ エリンギ さやいんげん 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。

○ 19日（水）6年生は中学校体験給食のため給食がありません。