

日	曜日	牛乳	6年生	献立名		こんだて献立の目安	からだを作る食品	ぬつちの素になる食品	からだの調子を整える食品	エネルギー基準620kcalたんぱく質脂質塩分相当量
				主食	主菜・副菜・デザート					
3	月	○	田原	ごはん	めひかりの南蛮漬け コールスローサラダ けんちん汁	2月の給食目標	ぎゅうにゅう チーズ めぐりとくとうふ	こめ あぶら さとう こんにやく さといも	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ こまつな しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	596kcal 26.1g 18.9g 1.8g
4	火	○	梶	ごはん	タラの甘酢あんかけ 納豆和え くだくさん味噌汁	せつぶん 節分	ぎゅうにゅう たら とりにく なつとう ぶたにく とうふ みそ だいず	こめ あぶら さとう こんにやく さといも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ こまつな もやし えのき ごぼう だいこん	637kcal 28.3g 21.9g 1.9g
5	水	○	河野	ごはん	ポークカレー ライス	みかんの かわ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく のり レんズマメ	こめ あぶら じゃがいも さとう ねぎ バター マヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ こまつな きゅうり もやし みかん	594kcal 22.0g 18.8g 1.6g
6	木	○	横尾	ごはん	くだくさんたまご焼き さっぱり梅サラダ 豚汁	うめ ちから 梅の力	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう こんにやく さといも	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん こまつな キャベツ えだまめ うめぼし ごぼう だいこん ねぎ	605kcal 25.2g 21.9g 2.3g
7	金	○	中村	ごはん	なまめ 生揚げのすきやき魚煮 豆腐とわかめの味噌汁	煮 しゃん	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ なまめ わかめ みそ あか	こめ あぶら しらす さとう しいたけ	にんじん しめじ えのき ねぎ はく さい キャベツ にんじんジュース	604kcal 22.6g 20.8g 2.4g
10	月	○	鈴木結	ごはん	お揚げさようざ ナムル 吉野汁 ヨーグルト	6年生の こんだて 献立	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず さつまあげ ヨーグルト	こめ あぶら さとう こんにやく さといも	キャベツ ねぎ ニら にんにく しょう が にんじん だいこん こまつな だいずもやし はくさい えのき	629kcal 24.5g 18.9g 1.8g
12	水	○	水澤	ごはん	豚肉の和風ステーキ コーンサラダ なめこ汁	お皿を キレイに	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ひよこまめ チーズ みそ とうふ	こめ あぶら さとう	にんにく しょうが だいこん レモン こまつな にんじん キャベツ きゅう り とうもろこし なめこ ねぎ	610kcal 25.4g 23.0g 2.2g
13	木	○	松原	ごはん	いわしのハンバーグ のり酢和え 豆腐とわかめの味噌汁 みかん	いわし	ぎゅうにゅう ぶたにく いり たまご とうふ ぶたにく のり みそ あまのり とうふ わかめ	こめ あぶら さとう こま あまのり マヨネーズ はんこ	こまつな たまねぎ にんじん もやし はくさい えのき ねぎ みかん	633kcal 29.1g 20.7g 2.4g
14	金	○		ごはん	ジャーマンポテト グリーンサラダ ヌードルスープ	ハレン タイン	ぎゅうにゅう クリーム ベーコン ぶたにく	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも ブロー コ	たまねぎ にんじん パセリ にんにく キャベツ こまつな レタス レモン しいたけ	584kcal 19.4g 23.8g 1.6g
17	月	○	鈴木ひび	ごはん	ししゃものパリパリ揚げ 磯か和え 豆乳味噌汁	ふなはし 船橋の旬	ぎゅうにゅう ししゃも のり ぶたにく みそ とうにゅう だいず	こめ あぶら さとう はるまきの皮 さといも	こまつな もやし はくさい にんじん しょうが だいこん キャベツ ねぎ	602kcal 25.2g 17.3g 1.6g
18	火	○	斎藤翔	ごはん	肉じゃが わかめサラダ カラフルマフィン	からだ 保	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ チーズ	こめ あぶら さとう じゃがいも さとう むしほこ	にんじん たまねぎ グリーンピース レタス こまつな きゅうり とうもろ こし	661kcal 20.2g 18.3g 1.6g
19	水	○	竹内	ごはん	すずきのネギ味噌焼き コールスローサラダ にらともやしの味噌汁 ココアピーンズ	かたづ 片付け	ぎゅうにゅう すずき みそ チーズ あぶらあげ だいず	こめ あぶら さとう こま	ねぎ しょうが キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ こまつな だいこん やまじ ニら	650kcal 30.5g 23.0g 1.8g
20	木	○	森内	ごはん	鶏肉のから揚げ ゆかり和え すいとん ボンカン	ふなはし 船橋の旬	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あぶらあげ こまつな	こめ あぶら すいとん こま	にんにく しょうが はくさい キャベツ こまつな ゆかり にんじん ねぎ しいたけ ほんかん	622kcal 24.8g 23.0g 1.8g
21	金	○	海津	ごはん	イカのアップルマリネ ストロポテトサラダ ABCスープ オレンジ	めんえき をつけよう	ぎゅうにゅう イカ ハム ベーコン ぶたにく	こめ あぶら さとう こま じゃがいも マカロニ	りんご レモン キャベツ こまつな にんじん きゅうり とうもろこし マッシュルーム たまねぎ はくさい オレンジ	665kcal 28.5g 20.0g 1.8g
***** 給食委員による片付けチェック週間(25~28まで) *****										
25	火	○	一谷	ごはん	小松菜ともやしのナムル キムチ鍋風味噌汁 イチゴ	かたづ 片付け	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず やきとうふ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんにく ねぎ こまつな にんじん たまねぎ はくさい ニら もやし キムチ しめじ いちご	633kcal 28.0g 22.6g 2.3g
26	水	○	遠藤詩	ごはん	鮭の塩焼き スタミナ和え さつま汁	わし 洗濯	ぎゅうにゅう さけ わかめ だいず こんにやく なつとう いち ご	こめ あぶら こんにやく さつま汁	キャベツ こまつな だいこん しょうが にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	594kcal 32.9g 16.3g 2.2g
***** ☆2月生まれお誕生日お祝い給食☆ *****										
27	木	○		ごはん	ナンピザ (照り焼き)	たんじょう お誕生日	ぎゅうにゅう とりにく チーズ いんげんまめ ぶたにく だいず ベーコン	ナン あぶら さとう ゼリー じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリーンピース にんにく しょうが にんじん トマト 卵	634kcal 29.8g 24.1g 2.2g
28	金	○	磯部	ごはん	さばのオレンジソース もやしとコーンのごま和え じゃが芋と油揚げの味噌汁 一口チーズ ミニトマト	風邪を ひかぬ工夫	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ チーズ	こめ あぶら さとう こま じゃがいも	オレンジジュース もやし キャベツ こまつな とうもろこし ねぎ はくさい ミニトマト	589kcal 25.3g 19.2g 2.4g

※白衣・帽子・袋はクラスで順番に使います。なくしたり、やぶれたりしないように気をつけましょう。  
※当番はマスクをして身支度を整えます。ご家庭でご用意下さい。

給食委員による片付けチェックが、25日から28日まで行われます。内容は下にあります。クラスで協力して、片付けをキレイにしましょう。終了後には、各クラスに給食委員が行きます。また、クラスごとに賞状をわたします。お楽しみに！

後片付けチェック

調べるクラス	年 組			
	月(日)	月(日)	月(日)	月(日)
◎、○、△のどれかを書く				
◎せんぱいに来ましたね。スゴイ！！				
○少しのことでいいですね。お見事です。				
△もう少したくさん取られるといいですね。				
1. 賞状に書けなかったのっていませんか？				
2. 準備バック整理とめていますか？				
3. ごみ袋の置き場所がわかっていますか？				
4. 教室のゴミ箱の掃除ができていますか？				

ねんせい なまえ こんだてひょう はい きつ

## 6年生の名前が献立表に入っているのに気が付きましたか？

6年生の家庭科の授業「こんだてを工夫して」で考えた献立が、2月の給食に登場しています。調理方法を工夫したり、旬の食材をいれたり・・・たくさんの工夫がされた献立を作ってくれました。どのような工夫をしたのかは、給食の放送で6年生が教えてくれます。2月に入らなかった給食は、3月の献立に取り入れます。お楽しみに！！

※チェック内容はかわることがあります。給食委員会がポスターを各クラスに持っていくので、ポスターを確認してください。

子どもの頃から、健康によい生活習慣を身につけておくことが大切だよ！



船橋の旬を食べて知る日  
17日(月)磯か和え・・・のり  
20日(木)すいとん ゆかり和え  
・・・こまつな  
船橋の食材を食べて、地元をおうえんしよう！

きゅーたん