



# 2月よていこんだてひょう



家庭数

令和5年度 船橋市立高根台第三小学校

4年生  
一人当たり

日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 (水)	チーズトースト	○	コールスローサラダ 鶏肉と大豆のトマト煮	しょくパン、あぶら、さとう、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、チーズ、だいず、 とりにく	キャベツ、にんじん、きゅうり、 とうもろこし、たまねぎ、 にんにく、しょうが、トマト マッシュルーム、グリーンピース	674 kcal 28.2 g 25.7 g 2.2 g
2 (木)	ごはん 梅ひじき	○	おからコロッケ 野菜の漬物 白菜のみそ汁	こめ、さとう、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ、パンこ	ぎゅうにゅう、ひじき、ふたにく、 おから、とうにゅう、たまご、 あぶらあげ、みそ	うめぼし、ゆかり、たまねぎ、 にんじん、かぶ、きゅうり、 キャベツ、こまつな、しょうが、 はくさい、ねぎ	671 kcal 23.4 g 20.6 g 2.2 g
3 (金)	<b>節分献立</b> いなりごはん	○	豚の西京焼き ツナ和え ひよこ豆の煮物 節分豆 横菜すまし汁	こめ、あぶら、さとう、ごま、 さといも	ぎゅうにゅう、とりにく、 さといも、さわか、ツナ、 とうふ、だいず	にんじん、たけのこ、ごぼう、 グリーンピース、こまつな、もやし、 だいこん	667 kcal 32.4 g 23.8 g 2.0 g
6 (月)	ごはん	○	しいらのチリソース もやしの和え物 春雨スープ	こめ、こめこ、でんぷん、あぶら、 さとう、ごま、はるさめ	ぎゅうにゅう、しいら、ハム、 とりにく、とうふ	しょうが、にんにく、ねぎ、 きゅうり、こまつな、にんじん、 とうもろこし、もやし、えのきだけ	679 kcal 28.1 g 22.2 g 1.7 g
7 (火)	コッパン チョコスプレッド	○	ほうれん草とチキンの豆乳グラタン キャベツのスープ	コッパン、チョコレート、 マカロニ、あぶら、マーガリン、 こむぎこ、パンこ、でんぷん	ぎゅうにゅう、とりにく、 とうにゅう、ハム	マッシュルーム、たまねぎ、 にんじん、ほうれん草、 キャベツ、とうもろこし、こまつな	673 kcal 23.2 g 26.8 g 2.0 g
8 (水)	ソフト麺 ツナマトソース	○	ごまドレッシングサラダ バナナ	ソフトめん、さとう、あぶら、 ごま	ぎゅうにゅう、ツナ、ベーコン、 レンズまめ、ハム	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、トマト、レタス、 グリーンピース、こまつな、レモン きゅうり、キャベツ、バナナ	672 kcal 26.5 g 17.1 g 1.6 g
9 (木)	のぎわな 野菜ごはん	○	鶏肉のさんぞく揚げ キャベツのじゃこ和え きのこのごま汁	こめ、あぶら、ごま、こめこ、 でんぷん	ぎゅうにゅう、とりにく、 ちりめんじゃこ、とうふ、みそ	のぎわな、にんにく、しょうが、 キャベツ、もやし、こまつな、 とうもろこし、にんじん、ごぼう、 だいこん、なめこ、えのきだけ、 ぶなしめじ、ねぎ	673 kcal 27.1 g 25.8 g 1.8 g
10 (金)	まいぼん 麻婆丼	○	ひじきのサラダ ヨーグルト	こめ、あぶら、さとう、でんぷん、 ごま	ぎゅうにゅう、ふたにく、とうふ、 みそ、ひじき、だいず、ツナ、 ヨーグルト	にんにく、しょうが、にんじん、 ねぎ、たけのこ、しいたけ、 にら、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、こまつな	668 kcal 27.4 g 20.6 g 1.8 g
13 (月)	まめめし 豆茶飯	○	ツナとわかめのサラダ おでん、シュガーピーンズ	こめ、こんにゃく、さといも、 さとう、あぶら、でんぷん	ぎゅうにゅう、こんぶ、ちくわ さつまあげ、がんもどき、ツナ、 わかめ、だいず	とうもろこし、えだまめ、 だいこん、にんじん、きゅうり、 キャベツ、こまつな	662 kcal 26.8 g 20.8 g 1.9 g
14 (火)	<b>♡バレンタインデー献立♡</b> いちごのクリームサンド	○	大豆サラダ カレーードルスープ チョコババロア	コッパン、あぶら、さとう、 ヌイユ、チョコレート	ぎゅうにゅう、ホイップクリーム、 だいず、ハム、ふたにく	いちご、こまつな、にんじん、 きゅうり、レタス、キャベツ、 たまねぎ、マッシュルーム	715 kcal 24.6 g 27.7 g 2.1 g
15 (水)	いわしのかば焼き丼	○	かしのあえ 辛子和え 大根とわかめのみそ汁 せとか	こめ、こめこ、でんぷん、 あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、いわし、のり、 あぶらあげ、わかめ、みそ	しょうが、こまつな、もやし、 にんじん、キャベツ、だいこん、 ねぎ、せとか	653 kcal 26.7 g 21.0 g 1.8 g
16 (木)	ごはん	○	鶏肉のみそ焼き じゃがいものカレー炒め 青菜のりのサラダ	こめ、さとう、ごま、じゃがいも、 あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、 ベーコン、のり	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 こまつな、えのきだけ	676 kcal 23.4 g 26.3 g 1.5 g
17 (金)	ごはん あじっ 味付けのり	○	ささみとチーズの包み揚げ きゅうりの酢しょうゆ漬物 味の素の白濁汁	こめ、はるまきのかわ、こむぎこ、 あぶら、ごま、しらたま	ぎゅうにゅう、のり、とりにく、 チーズ	きゅうり、にんじん、だいこん、 ねぎ、しいたけ、こまつな	661 kcal 26.8 g 19.1 g 1.8 g
20 (月)	<b>♡2月生まれさんおたんじょうびおめでとう！献立♡</b> シーフードピラフ	○	ポテトサラダ ポトフ ヨーグルト	こめ、あぶら、マーガリン、 じゃがいも、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、えび、いか、たこ、 レンズまめ、ハム、ベーコン、 ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、きゅうり、 グリーンピース、こまつな、 セロリ、キャベツ、かぶ、 マッシュルーム	675 kcal 24.0 g 24.2 g 2.1 g
21 (火)	ドライカレー	○	春雨サラダ みかん	こめ、あぶら、じゃがいも、 さとう、はるさめ、ごま	ぎゅうにゅう、ふたにく、だいず、 ハム	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 グリーンピース、きゅうり、もやし、 こまつな、みかん	653 kcal 22.6 g 17.8 g 1.8 g
22 (水)	きん 鮭ごはん	○	ごまみそ和え がんもどきと野菜の煮物 りんご	こめ、ごま、あぶら、さとう、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、さけ、のり、 ちくわ、わかめ、みそ、 がんもどき、とりにく	きゅうり、もやし、こまつな、 にんじん、ごぼう、だいこん、 グリーンピース、りんご	665 kcal 26.3 g 21.5 g 1.5 g
24 (金)	<b>♡ふなばしさんのしゅんのしよくざいをたべている日～のり♡</b> はちみつパン	○	レバーとポテトのレモンソース のりサラダ レンズ豆とトマトのスープ	ハチミツパン、じゃがいも、 でんぷん、あぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、レバー、ツナ、 のり、ベーコン、レンズまめ	しょうが、レモン、きゅうり、 キャベツ、こまつな、にんじん、 にんにく、たまねぎ、トマト、 マッシュルーム、ズッキーニ	682 kcal 26.8 g 23.6 g 1.8 g
27 (月)	ピピンバ	○	中華コンソープ さつまいものきなこがけ	こめ、あぶら、さとう、ごま、 さつまいも、でんぷん	ぎゅうにゅう、ふたにく、 あぶらあげ、きなこ、とりにく、 たまご	にんにく、しょうが、にんじん、 もやし、こまつな、たまねぎ、 とうもろこし	680 kcal 23.5 g 23.5 g 1.5 g
28 (火)	ごはん	○	なまあ 生揚げの甘辛焼き ゆず香和え 酸汁 オレンジ	こめ、さとう、あぶら、 こんにゃく、さといも	ぎゅうにゅう、なまあげ、 ふたにく、とうふ、あぶらあげ、 みそ、にぼし	はくさい、きゅうり、ゆず、 ごぼう、にんじん、だいこん、 ねぎ、オレンジ	710 kcal 31.5 g 26.4 g 2.1 g

- 天候等の事情により献立内容が変更になることがありますので、ご了承ください。
- しらすの中に小さなえび、たこ等が混入する場合があります。
- ★はスプーンやフォーク持参の参考にしてください。