



2月 予定献立表

今月の給食目標 楽しい会食をしよう

今月の船橋産旬の食材
ほうれん草・こまつな

家庭数



令和7年度

船橋市立高根台第三小学校

日 に ち	曜 日	主 食	おかず	牛乳	主な材料とその働き						栄養 量 4年生基準 たんぱく質 脂肪相当量	
					主に体をつくるものとなる食べもの	主にエネルギーのもととなる食べもの	主に体の調子を整えるものとなる食べもの					
2	月	ご飯	カリカリがんも 辛子和え だまこ汁 いちご	○ 豆腐 ツナ 高野豆腐 鶏肉	牛乳 ひじき	米 長芋 片栗粉 発芽米 こんにゃく だまこもち	油 ごま油	にんじん 小松菜	しょうが はくさい だいこん いちご	もやし ごぼう 干ししいたけ	610 kcal 23.9 g 22.0 g 1.9 g	
3	火	麦ご飯	~節分献立~ 鰯の山椒風味揚げ 磨香和え 福豆 キムチ鍋風みそ汁	○ 鮯 大豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 海苔	米 麦 砂糖 米粉 小麦粉	油	小松菜	しょうが キムチ ねぎ	もやし はくさい しめじ	632 kcal 29.9 g 21.7 g 1.9 g	
4	水	ポークカレーライス	ミックスソテー ヨーグルト	○ 豚肉 ベーコン	チーズ 牛乳 ヨーグルト	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター	にんじん プロッコリー	たまねぎ しょうが キャベツ	にんにく グリンピース とうもろこし	624 kcal 23.5 g 21.2 g 1.9 g	
5	木	海苔チーズトースト	とりにく 鶏肉と豆のトマト煮 ひじきとキャベツのマリネ	○ 大豆 金時豆 ベーコン 鶏肉	海苔 チーズ 牛乳 ハム	パン 砂糖	油	にんじん トマト缶 小松菜	にんにく きゅうり	たまねぎ キャベツ	603 kcal 31.1 g 24.8 g 1.9 g	
6	金	もち玄米ご飯	氷下魚の唐揚げ 肉じゃが みもざ和え	○ 豚肉 卵	牛乳 氷下魚	米 もち玄米 片栗粉 春雨 しらたき 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	にんじん 小松菜	たまねぎ もやし	グリンピース	646 kcal 37.0 g 18.7 g 1.8 g	
9	月	ご飯	手作りしゅうまい 白菜の中華風和え 坦々スープ	○ 豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳	米 片栗粉 砂糖 しゅうまいの皮	ごま油 ごま	にんじん 小松菜	ねぎ しょうが にんにく	干ししいたけ はくさい もやし えのきたけ	601 kcal 26.4 g 23.3 g 1.9 g	
10	火	麦ご飯	さば 鰯のみぞれかけ 納豆和え さつま汁	○ さば 納豆 かつお節 豚肉 みそ	牛乳	米 麦 片栗粉 こんにゃく さつまいも	油	小松菜 にんじん	だいこん しょうが ねぎ	キャベツ ごぼう しのたけ	609 kcal 28.0 g 23.5 g 1.8 g	
12	木	もち玄米ご飯	えび団子の手まり揚げ 芋煮 ごまみそ和え いちご	○ えび 豚肉 みそ	たら いか 牛乳 わかめ	米 砂糖 もち玄米 小麦粉 片栗粉 食パン こんにゃく	油 ごま	小松菜 にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり	ねぎ ごぼう もやし いちご	633 kcal 24.4 g 21.1 g 1.9 g	
13	金	スパゲッティ ツナトマトソース	~バレンタイン献立~ きのこサラダ 米粉のブラウニー	○ ツナ ハム ベーコン 豆乳 豆腐	チーズ 牛乳	スパゲティー 砂糖 米粉 小麦粉	油 ごま油 米油	トマト缶 小松菜	にんにく たまねぎ しめじ	しょうが きゅうり マッシュルーム	691 kcal 28.8 g 20.7 g 1.9 g	
16	月	ご飯 (韓国海苔風ふりかけ)	ヤンニョムチキン チョレギサラダ わかめスープ	○ 鶏肉 豆腐	海苔 牛乳 わかめ	米 片栗粉 砂糖	ごま油 ごま 油	小松菜 サニーレタス	にんにく たまねぎ ねぎ	きゅうり はくさい	594 kcal 26.2 g 21.0 g 1.9 g	
17	火	青大豆のおこわ	かれいの唐揚げ もやしとコーンのごま和え 真たくさんみそ汁	○ 青大豆 かれい 油揚げ 豆腐 みそ	わかめ 牛乳	米 砂糖 もち米 片栗粉 じゃがいも	油 ごま	小松菜 にんじん	もやし はくさい ねぎ	とうもろこし ごぼう	601 kcal 29.4 g 21.0 g 1.8 g	
18	水	麦ご飯	麻婆豆腐 中華チキンサラダ りんご	○ 豆腐 大豆 鶏肉	豚肉 みそ	牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	にんじん にら 小松菜	にんにく たけのこ キャベツ	しょうが ねぎ りんご	608 kcal 28.4 g 21.7 g 1.9 g
19	木	もち玄米ご飯	さば 鰯のごまだれ焼き 小松菜のおろし和え 豚汁	○ さば 豆腐 油揚げ みそ	豚肉 牛乳	米 砂糖 もち玄米 こんにゃく 里芋	ごま 油	小松菜 にんじん	もやし だいこん ねぎ	えのきたけ ごぼう	602 kcal 29.5 g 22.9 g 1.8 g	
20	金	キムチビビンバ	さつま芋の包み揚げ 中華コーンスープ	○ 豚肉 大豆 油揚げ 鶏肉 卵	牛乳	米 砂糖 ワンタンの皮 さつまいも 片栗粉	ごま油 ごま バター 油	にんじん 小松菜 かぼちゃ	にんにく ぜんまい かぼちゃ	しょうが もやし キムチ	653 kcal 26.7 g 22.5 g 1.9 g	
24	火	ご飯	松風焼 ごま和え すいとん	○ 鶏肉 みそ 油揚げ 鶏肉	牛乳 海苔	米 パン粉 砂糖 小麦粉 白玉粉	ごま 油	小松菜 にんじん	しょうが もやし 干ししいたけ	ねぎ 干ししいたけ はくさい	622 kcal 32.3 g 19.3 g 1.9 g	
25	水	セルフ チキンカツサンド	船橋産食材を食べて知る日 ~ほうれん草・小松菜~ ほうれん草のソテー ^{炒め} カレーヌードルスープ ココア豆	○ 鶏肉 ウィンナー 豚肉 大豆	牛乳	パン 小麦粉 パン粉 スパゲティー グラニュー糖	油 バター	ほうれんそう 小松菜 にんじん プロッコリー	もやし たまねぎ キャベツ		682 kcal 33.4 g 27.3 g 1.8 g	
26	木	麦ご飯	豆腐のオイスター ^{炒め} 中華風和え スイートポテト	○ 豆腐 ハム	豚肉 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 さつまいも	油 ごま油 バター	にんじん にんにくの芽 にら 小松菜	たまねぎ 干ししいたけ たけのこ きゅうり もやし	しょうが 干ししいたけ ねぎ	615 kcal 24.1 g 19.5 g 1.8 g	
27	金	もち玄米ご飯	いかの香味焼き 築前煮 ごま酢和え みかんゼリー	○ いか 鶏肉 さつま揚げ ゼラチン	牛乳 寒天	米 砂糖 もち玄米 こんにゃく 里芋 春雨	ごま 油 ごま	にんじん さやえんどう 小松菜	にんにく さやえんどう きゅうり みかん缶	しょうが 干ししいたけ れんこん キャベツ	632 kcal 26.6 g 16.0 g 1.9 g	