



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	主材料とその働き					栄養基準 4年生基準 エネルギー たんぱく質 食塩相当量
					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になる食べもの		主に体の調子を整えるものとなる食べもの	
2	月	ごはん	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 もやし はくさい ごぼう だいこん 干ししいたけ いちご	610 kcal 23.9 g 22.0 g 1.9 g
3	火	～節分献立～ 麦ごはん	鰯の山椒風味揚げ 磯香和え 福豆 キムチ鍋風みそ汁	鰯 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 もやし キムチ はくさい ねぎ 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 ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが グリンピース キャベツ 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	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 ハム	海苔 チーズ 牛乳 ひじき	パン 砂糖	油	にんじん トマト缶 小松菜	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	603 kcal 31.1 g 24.8 g 1.9 g
6	金	もち玄米ごはん	氷下魚の唐揚げ 肉じゃが みもぞ和え	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 グリンピース もやし	646 kcal 37.0 g 18.7 g 1.8 g
9	月	ごはん	手作りしゅうまい 白菜の中華風和え 担々スープ	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 干ししいたけ しょうが はくさい にんにく もやし えのきたけ	601 kcal 26.4 g 23.3 g 1.9 g
10	火	麦ごはん	鯖のみぞれかけ 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 キャベツ しょうが ごぼう しいたけ ねぎ	609 kcal 28.0 g 23.5 g 1.8 g
12	木	もち玄米ごはん	えび団子の手まり揚げ 芋煮 ごまみそ和え いちご	えび たら 豚肉 いか みそ	牛乳 わかめ	米 砂糖 里芋 もち玄米 片栗粉 小麦粉 食パン こんにゃく	油 ごま	小松菜 にんじん	たまねぎ ねぎ しめじ ごぼう きゅうり 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 豆腐 豆乳	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 しょうが たまねぎ きゅうり しめじ マッシュルーム	691 kcal 28.8 g 20.7 g 1.9 g
16	月	ごはん (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 きゅうり たまねぎ はくさい ねぎ	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 具たくさんみそ汁	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 とうもろこし はくさい ごぼう ねぎ	601 kcal 29.4 g 21.0 g 1.8 g
18	水	麦ごはん	麻婆豆腐 中華チキンサラダ りんご	豆腐 豚肉 大豆 みそ 鶏肉	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 しょうが 干ししいたけ ねぎ たけのこ きゅうり キャベツ りんご	608 kcal 28.4 g 21.7 g 1.9 g
19	木	もち玄米ごはん	鯖のごまだれ焼き 小松菜のおろし和え 豚汁	さば 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	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 えのきたけ だいこん ごぼう ねぎ	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 ワントンの皮 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 しょうが ぜんまい もやし キムチ とうもろこし	653 kcal 26.7 g 22.5 g 1.9 g
24	火	ごはん	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 ねぎ もやし 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 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 グラニュー糖	油 バター	ほうれんそう 小松菜 にんじん ブロッコリー	もやし たまねぎ キャベツ	682 kcal 33.4 g 27.3 g 1.8 g
26	木	麦ごはん	豆腐のオイスターソース炒め 中華風和え スイートポテト	豆腐 豚肉 ハム	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 しょうが 干ししいたけ たけのこ きゅうり もやし	615 kcal 24.1 g 19.5 g 1.8 g
27	金	もち玄米ごはん	いかの香味焼き 筑前煮 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 油 ごま	にんじん さやえんどう 小松菜	にんにく しょうが たけのこ ごぼう 干ししいたけ れんこん きゅうり キャベツ みかん缶	632 kcal 26.6 g 16.0 g 1.9 g