

2025年2月

よていこんだてひょう

予定献立表



船橋市立高郷小学校

日	曜日	牛乳	主食	主菜・副菜・汁物・くだもの(デザート)	ひとこと	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
3	月	○	ごはん	船橋食材を食べて知る日 ほうれん草 ごはん いわしのかば焼き ほうれん草のごま和え 大根とごぼうのみそ汁 黒糖大豆	節分献立を 味わいましょう。	ぎゅうにゅう いわし わかめ あぶらあげ みそ だいず	こめ でんぷん こめこ あぶら さとう ごま	しょうが ほうれんそう にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ	600 24.5 20.3 1.9
4	火	○	ごはん	鶏肉の塩こうじ焼き 磯香和え さつま汁 りんご	箸を上手に使用して いただきます。	ぎゅうにゅう とりにく のり あぶらあげ みそ	こめ こんにやく さつまいも あぶら	こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ りんご	604 26.3 19.0 1.8
5	水	○	セサミトースト	ポークビーンズ みそドレサラダ オレンジ	よく噛んで いただきます。	ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく ツナ みそ	しょうパン マーガリン さとう ごま あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト グリンピース きゅうり キャベツ オレンジ	632 24.6 22.7 1.8
6	木	○	ごはん	船橋食材を食べて知る日 こまつな ぎょうざ風ハンバーグ 小松菜とえのきのサラダ 根菜のごま汁 みかん	小松菜はカルシウム たっぷりです。	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ のり あぶらあげ みそ	こめ ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも ごま	キャベツ ねぎ いら にんにく しょうが こまつな にんじん もやし えのき だいこん しめじ みかん	600 24.7 20.6 1.9
7	金	○	ごはん	郷土料理 チキンチキンごぼう(山口県) チキンチキンごぼう ゆかり和え 大根とわかめのみそ汁 りんご	山口県の 郷土料理を いただきます。	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ みそ	こめ でんぷん あぶら さとう	ごぼう しょうが えだまめ もやし えのき こまつな ゆかり だいこん にんじん ねぎ りんご	602 22.3 20.0 1.7
10	月	○	ごはん	船橋食材を食べて知る日 こまつな 鮭のみそ焼き 小松菜のみぞれ和え なめこ汁 みかん	船橋産の小松菜を 味わいましょう。	ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ	こめ さとう	こまつな もやし にんじん だいこん なめこ ねぎ みかん	600 27.9 18.9 1.8
11	火			建国記念の日(おやすみ)					
12	水	○	わかめごはん	生揚げのみそ炒め わかめときゅうりの酢のもの パイナップル	生揚げはカルシウム たっぷりです。	わかめ ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	しょうが にんにく しいたけ だけのこ にんじん チンゲンサイ ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし パイナップル	599 23.4 19.5 1.9
13	木	○	ごはん	郷土料理 めった汁(石川県) 韓国風やきとり きゅうりの梅おほかた和え めった汁 はっさく	石川県の郷土料理を いただきます。	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ さとう ごまあぶら ごま あぶら こんにやく さつまいも	あさつき にんにく しょうが えのき もやし きゅうり ごぼう にんじん だいこん ねぎ はっさく	604 26.8 16.7 1.6
14	金	○	ごはん	バレンタイン献立 ポークカレーライス ころころきゅうり チョコカップケーキ	バレンタイン 献立です。	ぶたにく レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう こんぶ とうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも はちみつ さとう こむぎこ パター ごまあぶら ごま ホットケーキミックス	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり	657 22.7 19.4 1.8
17	月	○	ごはん	郷土料理 打ち豆汁(福井県) 鱈のゆずおろしだれ 納豆和え 打ち豆汁 オレンジ	福井県の郷土料理を 味わいましょう。	ぎゅうにゅう たら なっとう のり だいず あぶらあげ みそ	こめ でんぷん あぶら	ゆず だいこん ねぎ にんじん こまつな もやし たくあん オレンジ	602 26.8 18.7 1.9
18	火	○	テーブルロール	豆腐ハンバーグ フレンチサラダ 野菜スープ バナナ	ハンバーグを パンにはさんで いただきます。	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	テーブルロール あぶら さとう オリブオイル	たまねぎ レタス キャベツ レモン とうもろこし マッシュルーム にんじん バナナ	617 25.0 25.1 2.1
19	水	○	ごはん	レバーとポテトのレモン和え 小松菜の海苔酢和え 八宝みそ汁 りんご	三番瀬ののりを いただきます。	ぎゅうにゅう レバー のり わかめ あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも あぶら でんぷん さとう ごま	しょうが にんにく レモン こまつな もやし にんじん だいこん しめじ ごぼう ねぎ りんご	618 21.8 19.8 1.7
20	木	○	キムたくごはん	小松菜入り卵焼き 春雨スープ オレンジ	箸を上手に使用して いただきます。	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご とうふ ウィナー	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが たくあん キムチ いら こまつな たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ オレンジ	601 24.9 20.2 2.0
21	金	○	ごはん	きりぼしだいこん入りハンバーグ 磯香和え 長崎ちゃんぽん風スープ オレンジ	きりぼし大根は カルシウム たっぷりです。	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ のり とうにゅう	こめ こめこ さとう トック ごまあぶら あぶら ごま	きりぼしだいこん たまねぎ こまつな にんじん もやし しょうが にんにく ねぎ きくらげ だけのこ オレンジ	606 26.0 19.4 1.7
24	月			天皇誕生日 振替休日(おやすみ)					
25	火	○		炒めそば野菜あんかけ ししゃもの磯辺揚げ オレンジ	ししゃもは カルシウム たっぷりです。	ぶたにく ぎゅうにゅう ししゃも とうにゅう あおのり	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん こめこ	しょうが にんにく にんじん だけのこ きくらげ もやし はくさい こまつな オレンジ	607 27.9 20.0 1.7
26	水	○	ごはん	※6-1 さん考案「担任の先生につくりたい献立」 船橋産ねぎの麻婆豆腐 春雨サラダ オレンジ	船橋産のねぎを 味わいましょう。	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	こめ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ ごま	にんにく しょうが エリンギ だけのこ にんじん ねぎ いら きゅうり もやし オレンジ	601 24.4 19.0 1.9
27	木	○	セルフ焼きそばパン	※6-2 さん考案「お誕生日おめでとう献立」 ブロッコリーとツナのサラダ ABCスープ みかん	コッペパンに 焼きそばをはさんで いただきます。	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ ウィナー	コッペパン ちゅうかめん あぶら さとう マカロニ でんぷん	にんじん ピーマン ブロッコリー キャベツ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム みかん	603 24.1 19.4 2.1
28	金	○	ごはん	郷土料理 芋煮汁(山形県) かつおの辛子醤油がけ ゆかり和え 芋煮汁 オレンジ	山形県の 郷土料理を いただきます。	ぎゅうにゅう かつお ぎゅうにく	こめ こめこ でんぷん あぶら さとう こんにやく さといも	しょうが ねぎ もやし えのき こまつな ゆかり にんじん だいこん オレンジ	608 28.9 18.0 1.7

今月の目標

後片付けをきちんとしよう。

※6年生 家庭科の授業「こんだてを工夫して」  
班ごとにテーマに沿った献立を考えました。

\*食材は天候などにより変更になる場合がございますのでご了承ください。

\*2月は国産の柑橘が旬をむかえ、様々な品種が出回ります。出荷時期が毎年変動し、現段階では品種を特定することができないため、「オレンジ」と記載しています。