

2026年2月



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)
2	月	○	ごはん	レバーとポテトのレモン和え おかか和え 八宝みそ汁 いちご	おかかは、かつお節を削ったものです。	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひよこまめ なまあげ あぶらあげ かつおあげ	こめ でんがん さとう じゃがいも あぶら	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが レモン いちご	599
3	火	○	まめ 豆ごはん	鰯と切干大根入りハンバーグ ごまみそ和え けんちん汁 グレープフルーツ	節分献立 大豆と鰯をつかった献立です。	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく いわし だいず とうふ あぶらあげ	こめ こめこ はるさめ さといも さとう あぶら	えだまめ にんにく こまつな もやし だいこん にんじん ごぼう こまつな こんにゃく しいたけ グレープフルーツ	647
4	水	○	コッパパン	スティックポークソテー コールスローサラダ カレー風味の米粉マカロニスープ ぼんかん(又はその他柑橘類)	スープには、お米を粉にしてつくったマカロニが入っています。	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウィンナー なまあげ こおりとうふ レンズまめ	パン さとう こめこマカロニ あぶら	キャベツ にんじん こまつな とうもろこし たまねぎ マッシュルーム ぼんかん	604
5	木	○	むぎ 麦ごはん	豚キムチ炒め 青のり蓮根豆ポテト パイナップル	揚げた大豆、蓮根、じゃがいもの食感を楽しみながら食べましょう。	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こおりとうふ なまあげ ひよこまめ	こめ むぎ でんがん でんがんめん あぶら ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ たけのこ はくさい もやし ねぎ こまつな こんにゃく パイナップル	634
6	金	○	ごはん	鮭と生揚げのみそマヨちゃん焼き 道産子汁 いちご	ちゃんちゃん焼きは、鮭をつかった北海道の郷土料理です。	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ とうふ なまあげ こおりとうふ わかめ	こめ じゃがいも あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん もやし とうもろこし ねぎ こまつな エリンギ いちご	623
9	月	○	むぎ 麦ごはん	いかと生揚げのチリソース 木耳入り中華和え 豆腐とコーンの中華スープ はるか(又はその他柑橘類)	はるかは、皮の色のイメージに反して、甘味のある果物です。	ぎゅうにゅう とりにく ハム いか とうふ なまあげ わかめ ひよこまめ	こめ むぎ でんがん はるさめ さとう あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし こまつな とうもろこし こまつな えのきたけ きくらげ はるか	29.7
10	火	○	ごはん	鰯のみそ煮 ほうれんそうのごま磯香和え ほうれんそうのみそ汁 いちご	船橋の旬の食材を食べて知る日	ぎゅうにゅう さば のり あぶらあげ わかめ	こめ ごま さとう	ほうれんそう こまつな もやし えのきたけ オレンジ いちご	580
12	木	○	トマトときのこのビーフカレー(ターメリックライス) グリーンサラダ いよかん(又はその他柑橘類)		ターメリックは、カレーに欠かせない色と風味をつけるスパイスです。	ぎゅうにゅう ぎゅうにく レンズまめ わかめ こおりとうふ	こめ さとう じゃがいも パター あぶら	たまねぎ にんじん トマト キャベツ こまつな きゅうり しめじ マッシュルーム たもぎたけ いよかん	679
13	金	○	セサミトースト	ポークビーンズ ツナコーンサラダ オレンジ	セサミトーストは、ごまをたっぷり使っています。	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ てぼうまめ だいず なまあげ こおりとうふ	パン さとう ごま じゃがいも あぶら	にんにく たまねぎ にんじん トマト こまつな キャベツ とうもろこし オレンジ	642
16	月	○	シーフードと きのこのピラフ	魚(スズキ)のたぐりソース クリームと豆乳のスープ いちご	スズキは東京湾でとれる魚です。船橋港にもたくさん水揚げされます。	ぎゅうにゅう とりにく すずき えび いか たこ ぼたて とうふ	こめ こめこ でんがん さとう あぶら	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ とうもろこし ビーマン きゅうり セロリー こまつな しめじ マッシュルーム いちご	625
17	火	○	ごはん	ツナとほうれんそうの卵焼き 彩りキンピラ キムチ鍋風みそ汁 はるか(又はその他柑橘類)	船橋の旬の食材を食べて知る日	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ツナ とうふ なまあげ わかめ	こめ じゃがいも さとう ごま あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん ごぼう ビーマン ほうれんそう もやし はくさい ねぎ こまつな こんにゃく たもぎたけ はるか	646
18	水	○	むぎ 麦ごはん	だいこんいも まいぼ あつあ ちゅうか さいとう こんにゃく とうふ	さつま芋は千葉県でたくさん作られています。	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー レンズまめ だいず なまあげ こんが	こめ むぎ さつまいも さとう こむぎこ あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ いら こまつな きゅうり しいたけ りんご	695
19	木	○	ごはん	あげ 鶏レバーソース チーズおかか和え 芋煮汁 オレンジ(又はその他柑橘類)	チーズは牛乳を発酵させてつくります。独特の風味とコクが食欲をそそる食材です。	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく とりにく とうふ なまあげ かつおあげ	こめ でんがん さとう さといも あぶら ごまあぶら	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ レモン オレンジ	658
20	金	○	きなこトースト	まりぼしだいこん 切干大根のケチャップマヨネーズ和え ポトフ りんご	きなこは、大豆を炒って細かい粉にしたものです。	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム ウィンナー なまあげ わかめ こんが	パン じゃがいも マヨネーズ(卵無) さとう	たまねぎ にんじん だいこん もやし こまつな きゅうり しめじ りんご	647
24	火	○	ごはん	ししゃものごま揚げ 納豆和え さつま汁 いちご	納豆は、蒸した大豆に納豆菌をつけて発酵させて作ります。	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも なつとう なまあげ かつおあげ	こめ こむぎこ パンこ さつまいも ごま あぶら	にんにく しょうが にんじん こまつな キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく いちご	641
25	水	○	ごまわかめごはん	にく 肉じゃが 酢みそ和え パイナップル	肉じゃがの肉は、関東では豚肉を、関西では牛肉を使うことが多いです。	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまあげ わかめ	こめ じゃがいも はるさめ でんがんめん さとう ごま あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし とうもろこし えだまめ しいたけ しらす干し パイナップル	646
26	木	○	ごはん	キャベツメンチカツ 千草和え 豚汁 はるか(又はその他柑橘類)	千草和えは、いろいろな食材を使った和え物です。	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ とうにゅう あぶらあげ こおりとうふ	こめ こむぎこ パンこ さといも さとう ごま あぶら ごまあぶら	キャベツ こまつな にんじん もやし とうもろこし ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく しいたけ はるか	672
27	金	○	いた 炒めそば・海鮮入りあんかけ 大学いも ぼんかん(又はその他柑橘類)		2月のお誕生日給食 大学いもは、油であげたさつまいもに、甘い蜜をからめた料理です。	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか ぼたて	ちゅうかめん でんがん さつまいも さとう ごま あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし はくさい ねぎ こまつな しいたけ ぼんかん	617
									たんぱく質(g)
									脂質(g)
									食塩相当量(g)

今月の目標

規則正しい食事をしよう ～朝ごはんをきちんと食べよう～

*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。

*献立表は主な材料を載せています。

〈献立表メール配信について〉

献立表につきましては紙媒体ではなく、メール配信し、ホームページに掲載させていただきます。