



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	○	ご飯	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 ぶたん とうふ とりにく ひよこまめ なまあげ あぶらあげ かつおぶし	こめ でんぶん 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 25.9 17.6 1.7
3	火	○	まめ ご飯	いわし きりし だいこん 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 ひよこまめ なまあげ 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 30.6 22.4 1.5
4	水	○	コッペパン	ステイクポークソテー コールスローサラダ カレー風味の米粉マカロニスープ ぽんかん(又はその他柑橘類)	スープには、お米を粉にしでつか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 ウインナー なまあげ こりどうふ 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 ぽんかん	604 31 21.8 1.9
5	木	○	むぎ ご飯	ぶたん 豚キムチ炒め 青のり蓮根豆皮ボテ 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 だいこん おりどうふ なまあげ ひよこまめ	こめ むぎ でんぶん でんぶんめん 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 バイナップル	634 27.6 21.7 1.5
6	金	○	ご飯	さけ 鮭と生揚げのみそチャーハン焼き 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 どうふ なまあげ こりどうふ 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 28.2 23.5 1.4
9	月	○	むぎ ご飯	いかと生揚げのチリソース 木耳入り中華和え 豆腐とコンの中華スープ 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 どうふ なまあげ わかめ ひよこまめ	こめ むぎ でんぶん 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 えのきだけ きくらげ はるか	661 29.7 18 1.6
10	火	○	ご飯	さば 鮭のみ煮 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 えのきだけ オレンジ いちご	580 27.5 20.6 1.8
12	木	○	トマトときのこのピーフカレー(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 ぎゅうにゅう にんじん トマト キャベツ ごま さくらんぼ	こめ さとう じゃがいも バター あぶら	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ごま さくらんぼ しめじ マッシュルーム たもぎたけ いよかん	679 24.8 24.5 1.3	
13	金	○	セサミトースト	ポークピーンズ 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 てぼうめ だいこん なまあげ こりどうふ	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 29.4 24.2 1.5
16	月	○	シーフードときのこのピラフ	さかな 魚(スズキ)のピーチコッソス ターミコンと豆乳のスープ 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 すすき えび いか たこ ほたて どうふ	こめ こめこ でんぶん さとう あぶら	ににく たまねぎ にんじん トマト パセリ とうもろこし ピーマン さくらんぼ セロリー こまつな しめじ マッシュルーム いちご	625 31.5 20.4 1.8
17	火	○	ご飯	ツナとほうれんそうの卵焼き 彩りきんぴら 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 タツナ どうふ 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 ピーマン ほうれんそう もやし はさくね ねぎ こまつな こんにゃく たもぎたけ はるか	646 29.6 21.5 1.6
18	水	○	むぎ ご飯	だいこんの まろば おつち 大根入り麻婆厚揚げ 中華きゅうり さつま芋とりんごの包み揚げ	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 だいこん なまあげ こりとうふ	こめ むぎ さつまいも さとう ごむぎ あぶら ごまあぶら	ににく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ にら こまつな さくらんぼ しめじ りんご	695 27.9 22.7 1.6
19	木	○	ご飯	あげ とり 揚げ鶏レモンソース チーズおかか和え 茄子汁 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 ぎゅうにゅう とうふ なまあげ かつおぶし	こめ でんぶん 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 29.6 22.3 1.7
20	金	○	きなこトースト	きりし 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 ハム ウィンナー なまあげ わかめ こりとうふ	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 シメジ りんご	647 28.7 26.1 1.6
24	火	○	ご飯	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 なとう なまあげ かつおぶし	こめ こむぎこ パンこ さつまいも ごま あぶら	ににく 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 27.1 21.4 1.6
25	水	○	ごまわかめご飯	にく 肉じゃが 酢みそ和え バイナップル	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 でんぶんめん 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 しらたき バイナップル	646 26.4 19.8 1.4
26	木	○	ご飯	ちぐさ あ とんじる 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 だいこん とうふ こうじとうふ あぶらあげ こりとうふ	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 しめじ はるか	672 26 22 1.4
27	金	○	いためそば かいせん 大学いも	かいせん 大学いも ぽんかん(又はその他柑橘類)	2月の誕生日給食 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 ほたて	ちゅうかめん でんぶん さつまいも さとう ごま あぶら ごまあぶら	ににく 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 ぽんかん	617 24.5 22.7 1.6

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おります。

<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。