



令和5年度

# 2月 予定献立表



☆ 今月の目標： 楽しい会食をしよう ☆

船橋市立坪井小学校

日	曜日	献立名			献立の めあて	エネルギーの もとになる 食品	体を作る もとになる 食品	体の調子を整える もとになる食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		牛乳	主食	主菜・副菜・デザート					
1	木	○	むぎごはん 小麦ごはん	★餃子丼 豆腐と白菜のスープ さつまいものきな粉がらめ	大豆の変身 きな粉	ぎゅうにゅう ふたにく ふたレバー だいず とうふ きなこ	しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ ねぎ にら はくさい もやし にんじん こまつな	620kcal 26.6g 18.0g 1.8g	
2	金	○	ごもくずし 五目寿司	豚汁 ★納豆和え りんご	せつぶん 納豆	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご のり ふたにく なまあげ みそ なつとう かまぼこ	にんじん しいたけ れんこん さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ こまつな キャベツ りんご	620kcal 26.4g 20.9g 2.1g	
5	月	○	ごはん	家常厚揚げ ポテトのどら焼き みかん	大豆の変身 なまあげ 生揚げ	ぎゅうにゅう なまあげ ふたにく みそ スキムミルク ツナ ひじき	しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん はくさい こまつな みかん	626kcal 24.74g 22.3g 1.9g	
6	火	○	ごはん	いなだの照り焼き 海苔酢和え じゃが芋と大根のみそ汁	ふなばしさんしよくざい 船橋産食材 のり 海苔	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご のり あぶらあげ みそ	こまつな コーン もやし だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	620kcal 29.7g 24.8g 1.8g	
7	水	○	くろコッペ パン	鶏肉と大豆のトマト煮 コーンと茎わかめのサラダ ★コーヒーゼリー	かんてん 寒天	ぎゅうにゅう だいず ベーコン とりにく くきわかめ ハム かんてん	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり こまつな コーン えのきたけ	620kcal 26.1g 20.3g 1.9g	
8	木	○	むぎごはん 小麦ごはん	★麻婆豆腐 ツナとわかめのサラダ スイートポテト	大豆の変身 豆腐	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく だいず みそ ツナ わかめ とうにゅう	しいたけ たけのこ にんじん にら ねぎ きゅうり もやし	623kcal 24.4g 18.4g 1.8g	
9	金	○	ごまごはん	鶏肉の唐揚げ 切り干し大根のサラダ 白菜スープ	6-3 田中幸一君の 献立より	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ハム ベーコン	きりぼしだいこん もやし にんじん きゅうり はくさい たまねぎ こまつな	625kcal 24.8g 24.9g 2.1g	
13	火	○	こぎつね ごはん	鯖の葱山椒焼き 小松菜とツナの辛子和え 豚肉とキャベツのみそ汁 ぼんかん	はつまつ 初午	ぎゅうにゅう あぶらあげ さば ツナ ふたにく みそ	にんじん しいたけ ごぼう ねぎ こまつな もやし キャベツ しめじ ぼんかん	630kcal 31.1g 24.6g 2.0g	
14	水	○	ココア トースト	豚肉と野菜のスープ煮 白す干し入りサラダ オレンジ	バレンタイン デー	ぎゅうにゅう ふたにく うすらたまご ハム わかめ しらすぼし	にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース きゅうり こまつな オレンジ	629kcal 23.6g 24.2g 2.1g	
15	木	○	むぎごはん 小麦ごはん	親子丼 青のり大豆 五色和え	6-5 山口偉人君の 献立より	ぎゅうにゅう とりにく こうどうふ あぶらあげ たまご だいず あおのり マーガリン こま	たまねぎ にんじん こまつな コーン もやし	620kcal 27.8g 23.0g 1.4g	
16	金	○	ふなばしさんまい 船橋産米の ごはん	生揚げのみそだれ焼き ごまマヨネーズ和え けんちん汁	大豆の変身 みそ	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく みそ ツナ とうふ	ねぎ こまつな キャベツ にんじん しいたけ ごぼう だいこん	621kcal 27.7g 24.8g 1.7g	
19	月	○	★キムチ ごはん	鱈と野菜の揚げ煮 卵と豆腐のスープ はっさく	楽しい会食 をしよう	ぎゅうにゅう ふたにく たら たまご とりにく とうふ わかめ	キムチ にんじん ピーマン たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ こまつな はっさく	626kcal 28.9g 20.9g 2.3g	
20	火	○	ごはん	チリ・コン・カーン マカロニとハムのサラダ オレンジ	だいず 大豆	ぎゅうにゅう だいず ふたにく ベーコン ハム	たまねぎ にんじん トマト ピーマン こまつな きゅうり キャベツ オレンジ	632kcal 25.6g 19.2g 1.6g	
21	水	○	むぎごはん 小麦ごはん	ふくさ卵 春雨サラダ じゃが芋と生揚げの旨煮	はるさめ 春雨	ぎゅうにゅう たまご とうふ ハム なまあげ	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり こまつな もやし さやいんげん しいたけ	623kcal 26.5g 21.4g 1.7g	
22	木	○	★焼きそば	★あんかけ焼きそば (あん) ポテト&ビーンズ ★フルーツパンチ	あんかけ 焼きそば	ぎゅうにゅう ふたにく むきえび だいず	しいたけ たけのこ にんじん もやし はくさい こまつな もも みかん パイナップル	620kcal 25.2g 20.1g 1.9g	
26	月	○	ごまごはん	擬製豆腐 ごまドレッシングサラダ 肉じゃが	6-4 いかゆうたけ 鳥賊脩空くんの 献立より	ぎゅうにゅう たまご とうふ しらすぼし とりにく ふたにく ツナ	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ グリンピース こまつな きゅうり キャベツ	626kcal 26.4g 22.2g 2.1g	
27	火	○	ごはん	レバーとじゃが芋のケチャップ和え 大根サラダ ABCスープ	レバー	ぎゅうにゅう ふたレバー みそ わかめ ツナ ベーコン ふたにく	だいこん こまつな マッシュルーム たまねぎ にんじん はくさい コーン	620kcal 23.0g 20.5g 1.7g	
28	水	○	ごはん	豆腐バーグえのきあんかけ マカロニサラダ 豆乳入りみそ汁	大豆の変身 豆乳	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく マカロニ マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ えのきたけ はねぎ キャベツ きゅうり にんじん ごぼう はくさい こまつな ねぎ	620kcal 28.7g 19.7g 1.8g	
29	木	○	むぎごはん 小麦ごはん	★坪井小カレー ツナとひじきのサラダ ヨーグルト	たんじょうび 6年生が初めて 食べた給食	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ だいず ひじき ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース きゅうり キャベツ こまつな	634kcal 24.6g 22.2g 2.3g	

## おしらせ

2月と3月に、各学級からいただいたリクエスト献立(★印)を入れます。

### ★「もう一度食べたい給食」リクエスト

- 1位 フルーツパンチ(ボンチ)
  - 2位 あんかけ焼きそば
  - 3位 揚げパン
  - 4位 坪井小カレー
  - 5位 小松菜マフィン
- (その他) ローストチキン、おはぎ、コーヒーゼリー、とんかつ、麻婆豆腐、コッペパン、ラーメン、お汁粉、ハンバーガー、キムチごはん、餃子丼、納豆和え

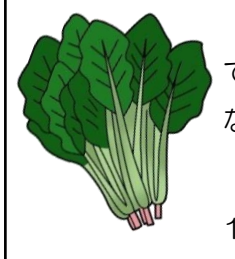


◎今月と来月の献立に、6年生が家庭科で学習した1食分の献立を、各学級から1つ選び、給食の献立にアレンジしてとり入れます。

仕入れの都合により、変更する場合がありますがご了承ください。 全19回

今月の船橋産食材より ほうれん草

千葉県は全国有数のほうれん草の産地です。特に船橋市は出荷量が多く、豊富な北部地区を中心に生産されています。旬は11月から4月頃です。その頃は、1年のうちで最も栄養価が高く、茎が太くなり、甘みが増しておいしくなります。



今月の船橋産食材  
こまつな、ねぎ、ほうれん草、のり