令和6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 牛乳	主食	主菜・副菜・デザート	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	お知らせ
3	月	○	青大豆おこわ	鰯のかば焼き風　辛子和え 根菜汁	こめ　もちごめ でんぷん　あぶら さとう　じゃがいも	ぎゅうにゅう　だいず わかめ　いわし　ぶたにく なまあげ	こまつな　にんじん もやし　キャベツ ごぼう　ほししいたけ だいこん　ねぎ	627kcal 28.4g 19.9g 2.1g	
4	火	○	黒コッペパン	**ほうれん草とベーコンのキッシュ** ひじきのマリネ　ペンネのカレースープ	くろコッペパン　あぶら バター　さとう　じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう　ベーコン チーズ　とうにゅう クリーム　たまご ひじき　ツナ とりにく　ひよこまめ レンズまめ	たまねぎ　ほうれんそう トマトかん　にんじん きゅうり　こまつな キャベツ　レモン セロリー	629kcal 27.1g 23.7g 2.1g	**船橋産旬の食材** **ほうれん草**
5	水	○	麦ご飯	★ぎょうざ丼（具）　中華ツナサラダ キムチ鍋風味噌汁　ぽんかん	こめ　むぎ　あぶら でんぷん　ごまあぶら さとう　ごま	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　ツナ　とうふ あぶらあげ　みそ	ほししいたけ　たけのこ たまねぎ　ねぎ にら　にんじん コーン　こまつな きゅうり　はくさい もやし　しめじ ぽんかん	624kcal 27.7g 20.8g 2.1g	
6	木	○	**五目チャーハン**	レバーのバーベキューソース わかめと豆腐のスープ　りんご	こめ　あぶら　じゃがいも でんぷん　こめこ さとう　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　ハム レバー　わかめ とうふ	ねぎ　にんじん コーン　ほししいたけ グリンピース　こまつな りんご	632kcal 26.1g 18.3g 1.8g	
7	金	○	五穀ご飯	鰆の甘酢あんかけ　大根の和え物 お事汁　オレンジ	こめ　ざっこく　でんぷん あぶら　さとう　こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう　さわら ハム　あずき　ぶたにく とうふ　みそ けずりぶし	ねぎ　もやし こまつな　だいこん にんじん　ごぼう オレンジ	648kcal 30.4g 20.9g 1.8g	
10	月	○	ソフト麺	**ほうとううどん（汁）**　コーンサラダ 米粉のキャロットケーキ	ソフトめん　あぶら さとう　こめこ はくりきこ　バター さんおんとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく あぶらあげ　みそ だっしふんにゅう とうにゅう	にんじん　ごぼう ねぎ　はくさい かぼちゃ　えのき こまつな　キャベツ きゅうり　コーン たまねぎ　にんじんジュース	631kcal 24.8g 16.7g 1.9g	
12	水	○	麦ご飯	鯖のカレー焼き　ごま和え 豚肉と大根の旨煮　りんご	こめ　むぎ　さとう ごま　じゃがいも こんにゃく　あぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう　さば みそ　ぶたにく　こんぶ さつまあげ	こまつな　にんじん もやし　だいこん ほししいたけ　りんご	629kcal 27.9g 20.4g 1.8g	
13	木	○	麦ご飯	**南蛮チキン**　**人参しりしり** 八宝味噌汁　オレンジ	こめ　むぎ　でんぷん あぶら　ごまあぶら さとう　ごま　じゃがいも こんにゃく　さんおんとう	ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ　とうふ みそ	ねぎ　にんじん だいこん　ごぼう こまつな　オレンジ	663kcal 25.4g 24.3g 1.9g	
14	金	○	チョコレートパン	ポークビーンズ　森の茸サラダ はっさく	コッペパン　チョコレート あぶら　じゃがいも さとう　さんおんとう	ぎゅうにゅう　ベーコン しろいんげんまめ ぶたにく　クリーム チーズ　ハム	たまねぎ　にんじん トマトかん　さやいんげん こまつな　キャベツ えのき　マッシュルーム しめじ　はっさく	648kcal 25.7g 23.6g 1.8g	
17	月	○	ご飯	ししゃものごま揚げ 小松菜とコーンのおかか和え 高野豆腐の卵とじ　オレンジ	こめ　はくりきこ ごま　あぶら　じゃがいも さんおんとう	ぎゅうにゅう　ししゃも いとけずり　こうやどうふ あぶらあげ　たまご	キャベツ　こまつな にんじん　コーン たけのこ　たまねぎ グリンピース　オレンジ	645kcal 26.4g 24.2g 1.6g	**船橋産旬の食材** **小松菜**
18	火	○	ご飯	★麻婆豆腐丼（具）　茎わかめの和え物 のり塩チップ	こめ　さとう　あぶら ごまあぶら　でんぷん ごま　じゃがいも	ぎゅうにゅう　とうふ ぶたにく　みそ くきわかめ　だいず あおのり	ほししいたけ　たけのこ にんじん　ねぎ にら　こまつな ねぎ　きゅうり もやし	620kcal 26.6g 21.3g 1.9g	
19	水	○	ご飯	ぼらの葱ごまマヨ焼き　きんぴら炒め 呉汁　オレンジ	こめ　こんにゃく エッグフリーマヨネーズ あぶら　さんおんとう じゃがいも	ぎゅうにゅう　ぼら ぶたにく　あぶらあげ とうふ　だいず とうにゅう　みそ	ねぎ　ごぼう れんこん　にんじん ピーマン　だいこん こまつな　オレンジ	649kcal 29.8g 22.7g 1.7g	
20	木	○	チキンライス	ポトフ　水菜とごぼうのサラダ ぽんかん	こめ　あぶら　じゃがいも エッグフリーマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　ベーコン	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　コーン グリンピース　ごぼう さやいんげん　セロリー こまつな　かぶ みずな　きゅうり ぽんかん	628kcal 23.3g 21.0g 2.0g	
21	金	○	ご飯	鰯のさんが焼き　小松菜のおろし和え だまこ汁　はっさく	こめ　パンこ　さとう ごま　だまこもち	ぎゅうにゅう　いわし ぶたにく　みそ とりにく	ねぎ　もやし こまつな　なめこ にんじん　だいこん ごぼう　まいたけ はっさく	620kcal 28.6g 15.7g 2.1g	**船橋産旬の食材** **小松菜**
25	火	○	ごま麦ご飯	鶏のオニオン風味揚げ　千草和え さつま汁	こめ　むぎ　ごま でんぷん　あぶら　はるさめ さとう　ごまあぶら こんにゃく　さつまいも	ぎゅうにゅう　とりにく ハム　みそ	たまねぎ　キャベツ にんじん　きゅうり コーン　こまつな だいこん　ごぼう	620kcal 23.1g 19.7g 2.1g	
26	水	○	ご飯	たらのベーコンロール　ごまドレッシングサラダ ひよこ豆とポテトのスープ煮　ぽんかん	こめ　あぶら　さとう ごま　じゃがいも	ぎゅうにゅう　たら ベーコン　ひよこまめ	キャベツ　にんじん きゅうり　もやし こまつな　レタス たまねぎ　グリンピース マッシュルーム　ぽんかん	625kcal 27.4g 18.5g 1.7g	
27	木	○	ご飯	家常厚揚げ　のり酢和え スイートポテト	こめ　さとう　ごまあぶら でんぷん　あぶら さんおんとう　バター さつまいも	ぎゅうにゅう　なまあげ ぶたにく　みそ　のり いんげんまめ	ほししいたけ　たけのこ にんじん　たまねぎ はくさい　こまつな コーン　もやし	634kcal 24.2g 20.4g 2.0g	
28	金	○	☆★☆「お誕生日献立」　2月生まれのみなさん、お誕生日おめでとう☆★☆						
			★きなこ揚げパン	**ワンタンスープ**　ポテトサラダ いよかん	コッペパン　あぶら さんおんとう　さとう ワンタンのかわ　じゃがいも	ぎゅうにゅう　きなこ ぶたにく　ハム	ねぎ　ほししいたけ にんじん　もやし たけのこ　こまつな たまねぎ　キャベツ きゅうり　コーン いよかん	624kcal 25.8g 22.3g 2.0g	

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。

・6年生が家庭科の学習で作成した献立を、各クラスから1つ選び、今月の給食に、取り入れました。（太字で示してあります）

・★は、6年生のリクエストメニューです。今月と来月に入れていきます。

＜今月の船橋産旬の食材＞

ほうれん草・小松菜