



☆ 今月の目標 : 楽しい会食をしよう

日ひ	曜よ 日び	こん 献 立 名		エネルギーの もとになる食品	からだづく 体を作る もとになる食品	からだちょうし 体の調子を ととの 整える食品	エネルギー たんぱく質 たんぱくしつ 脂質 しちしつ 食塩相当量	ひとり 一口メモ
		牛ぎ 乳	じゅしょく 主食					
2	月	○	ご飯	あじ 鯵のカレームニエル ポテトサラダ ABCスープ ぽんかん	こめ バター はくりきこ あぶら ジャガイモ マカロニ	ぎゅうにゅう あじ レンズまめ ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん キュウリ コーン ぽんかん	633kcal 27.5g 16.7g 1.6g
3	火	○	えほうまき 惠方巻	おひたし 豚汁 福豆	こめ さとう ごま あぶら こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう のり あぶらあげ たまご ふたにく なまあげ みそ だいす	にんじん しいたけ れんこん さやいんげん こまつな もやし ごぼう だいこん ねぎ	627kcal 28.2g 22.5g 2.1g
4	水	○	ご飯	しせんどうふ くき 四川豆腐 塩わかめの和え物 ボテトのどらやき	こめ でんぶん あぶら さんおんとう さとう ごま じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく みそ くきわかめ ひじき ツナ	にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん ねぎ こまつな はくさい もやし キュウリ たまねぎ	621kcal 24.6g 22.6g 1.9g
5	木	○	わかめご飯	さば ねぎ 鮯の葱だれがけ 納豆和え だいこん きのこ みそしる 大根と荀の味噌汁 グレープフルーツ	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう わかめ さば なつとう かつおぶし あぶらあげ みそ	しょうが ねぎ にんじん こまつな キャベツ だいこん えのき しめじ グレープフルーツ	626kcal 28.0g 24.0g 2.1g
6	金	○	ごま麦ご飯	とりにく 鶏肉のみそ焼き 五色和え さつまいち ぽんかん	こめ むぎ ごま さとう あぶら こんにゃく さつまいち	ぎゅうにゅう 五色 とりにく みそ ツナ くきわかめ	コーン もやし にんじん こまつな しょうが だいこん ごぼう しいたけ ねぎ ぽんかん	631kcal 26.8g 19.9g 1.8g
9	月	○	ソフトめん	ミートソース ごまドレッシングサラダ グレープゼリー	ソフトめん あぶら さんおんとう こめこ バター さとう ごま	ぎゅうにゅう トマト ふたにく チーズ かんてん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし こまつな レタス ぶどうジュース	620kcal 25.7g 16.9g 1.9g
10	火	○	ご飯	いかのアップルマリネ コーンサラダ 人参ポタージュ ぽんかん	こめ でんぶん あぶら さとう ごま パター はくりきこ	ぎゅうにゅう いか とりにく レンズまめ とうにゅう クリーム	りんご たまねぎ レモン こまつな にんじん キャベツ きゅうり コーン バセリ ぽんかん	631kcal 24.8g 21.1g 1.6g
12	木	○	ご飯	ちゅうかどん 中華丼（あん） 千草和え だいがくいも 大芋	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ さつまいち ごま	ぎゅうにゅう ふたにく えび ハム	しょうが にんにく にんじん にんじん だけのこ もやし コーン はくさい こまつな キャベツ きゅうり	620kcal 22.2g 17.7g 2.1g
13	金	○	チョコレートパン	ポークビーンズ コールスローサラダ はっさく	コッペパン チョコレート あぶら じゃがいも さんおんとう	ぎゅうにゅう いんげんまめ クリーム チーズ ベーコン ふたにく	にんにく たまねぎ にんじん トマト さやいんげん キャベツ コーン きゅうり こまつな レモン はっさく	649kcal 25.0g 23.5g 1.9g
16	月	○	ご飯	なまあ あまからや 生揚げの甘辛焼き こまツナサラダ にく 肉じゃが	こめ さんおんとう ごま さとう ごまあぶら でんぶん あぶら じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう のり かつおぶし なまあげ ツナ ふたにく	キャベツ キュウリ にんじん こまつな たまねぎ しいたけ さやいんげん	621kcal 26.1g 21.1g 1.9g
17	火	○	ご飯	ヤンニョムチキン ほうれん草ナムル とうにゅう 豆乳スープ パイナップル	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら はちみつ ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ いんげんまめ とうにゅう	にんにく にんじん ほうれんそう もやし こまつな パイナップル	624kcal 23.8g 18.7g 1.6g
18	水	○	むぎご飯	あつや たまご 厚焼き卵 ごま和え 根菜汁 オレンジ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご たまご とうふ ふたにく なまあげ	にんじん たけのこ ねぎ グリンピース こまつな もやし ごぼう しいたけ だいこん オレンジ	621kcal 28.6g 19.7g 1.8g
19	木	○	しらすご飯	なまあ 生揚げのチリソース炒め いそかあ チーズポテト	こめ ごまあぶら さんおんとう ごま でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう しゃらす なまあげ ふたにく のり チーズ	にんにく しょうが ねぎ しいたけ キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ こまつな もやし バセリ	621kcal 28.4g 22.3g 1.9g
20	金	○	ライス	つぼいしょ 坪井小カレー ひじきのマリネ フルーツポンチ	こめ あぶら じゃがいも さとう はくりきこ ハター しらたま	ぎゅうにゅう ふたにく レンズまめ チーズ ひじき ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリンピース キュウリ こまつな キャベツ レモン もも みかん	658kcal 22.5g 17.4g 1.9g
24	火	○	ごまご飯	さわら さきょうや 鰯の西京焼き きんぴら炒め じる のっぺい汁 オレンジ	こめ ごま さとう こんにゃく あぶら さんおんとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら みそ ふたにく あぶらあげ	ごぼう れんこん にんじん ピーマン しょうが しいたけ だいこん ねぎ こまつな オレンジ	625kcal 29.6g 20.5g 1.7g
25	水	○	オムライス	カミカミごぼうサラダ まめ レンズ豆とキャベツのスープ	こめ あぶら エッグフリーマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ふたにく たまご ツナ ベーコン レンズまめ	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 きゅうり キャベツ ゼロリー こまつな	622kcal 24.9g 21.9g 2.1g
26	木	○	むぎご飯	レバーのレモンソース ちゅうか 中華ツナサラダ なめこ汁 りんご	こめ むぎ でんぶん あぶら じゃがいも さんおんとう さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう みそ ツナ あぶらあげ とうふ わかめ ふたしレバー	しょうが レモン コーン にんじん こまつな キャベツ きゅうり なめこ ねぎ りんご	621kcal 26.7g 18.7g 1.5g
27	金	○	むぎご飯	たんじょうびこんだて ★★★「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★★★	こめ むぎ はくさい とうふ 白菜と豆腐のスープ だいす さつまいもと大豆のカリント	ぎゅうにゅう ふたにく だいす とうふ さつまいも さとう	しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ ねぎ にら にんにく しょうが はくさい にんじん こまつな	646kcal 28.9g 17.3g 1.7g

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。

・3日は節分です。五目ずしを海苔で巻いて自分で恵方巻を作ります。

「1年間健康に過ごせますように」という願いをこめて、悪いものを追い出します。

「福はうち、鬼はそと！」と心の中で唱えながら福豆を食べましょう。

・2月と3月で6年生のリクエスト給食を取り入れます。今月は「ぎょうざ」です。

ふなばしさんしゅん しょくせい たしたひ

「船橋産旬の食材を食べて知る日」

2月は、ほうれん草と小松菜です。

