

令和7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		エネルギーの もとになる食品	からだつ 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 脂質 食塩相当量	ひとくち 一口メモ
			牛乳	主食					
2	月	○	ごはん	鰹のカレームニエル ポテトサラダ ABCスープ ぼんかん	こめ バター はくりきこ あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう あじ レンズまめ こまつな ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり こまつな コーン マッシュルーム ぼんかん	633kcal 27.5g 16.7g 1.6g	
3	火	○	えほうまき 恵方巻	おひたし 豚汁 福豆	こめ さとう ごま あぶら こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう のり あぶらあげ たまご ぶたにく なまあげ みそ だいず	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	節分 
4	水	○	ごはん	四川豆腐 茎わかめの和え物 ポテトのどらやき	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 ぶたにく 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 きゅうり たまねぎ	621kcal 24.6g 22.6g 1.9g	
5	木	○	わかめごはん	鯖の葱だれがけ 納豆和え 大根と茸の味噌汁 グレープフルーツ	こめ でんぶん あぶら さとう こまあぶら ごま	ぎゅうにゅう わかめ さば なっとう 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	○	ごま麦ごはん	鶏肉のみそ焼き 五色和え さつま汁 ぼんかん	こめ むぎ ごま さとう あぶら こんにやく さつまいも	ぎゅうにゅう 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 ぼんかん	631kcal 26.8g 19.9g 1.8g	
9	月	○	ソフト麺	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 バター さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ かんでん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース 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	○	ごはん	いかのアップルマリネ コーンサラダ 人参ポタージュ ぼんかん	こめ でんぶん あぶら さとう ごま バター 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 パセリ ぼんかん	631kcal 24.8g 21.1g 1.6g	
12	木	○	ごはん	中華丼（あん） 干草和え 大学芋	こめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら はるさめ さつまいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ハム	しょうが にんにく しいたけ にんじん たけのこ 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 ぶたにく	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	○	ごはん かつおぶりかけ	生揚げの甘辛焼き こまつナサラダ 肉じゃが	こめ さんおんとう ごま さとう こまあぶら でんぶん あぶら じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう のり かつおぶし なまあげ ツナ ぶたにく	キャベツ きゅうり 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	「船橋産旬の食材を 食べて知る日」 こまつな 小松菜
17	火	○	ごはん	ヤンニョムチキン ほうれん草ナムル 豆乳スープ パイナップル	こめ でんぶん あぶら さとう こまあぶら はちみつ ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく 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	「船橋産旬の食材を 食べて知る日」 ほうれん草
18	水	○	むぎ 麦ごはん	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 とりにく ぶたにく 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	生揚げのチリソース炒め 磯香和え チーズポテト	こめ こまあぶら さんおんとう ごま でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう しらす なまあげ ぶたにく 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 パセリ	621kcal 28.4g 22.3g 1.9g	
20	金	○	ライス	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 バター しらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 グリーンピース きゅうり こまつな キャベツ パイン レモン もも みかん	658kcal 22.5g 17.4g 1.9g	
24	火	○	ごまごはん	鰹の西京焼き きんぴら炒め のっぺい汁 オレンジ	こめ ごま さとう こんにやく 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 ぶたにく あぶらあげ	ごぼう れんこん にんじん ビーマン 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 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 ス ごま	ぎゅうにゅう とりにく 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 グリーンピース ごぼう きゅうり キャベツ セロリー こまつな	622kcal 24.9g 21.9g 2.1g	よくかんで食べよう！ 
26	木	○	むぎ 麦ごはん	レバーのレモンソース 中華ツナサラダ なめこ汁 りんご	こめ むぎ ごま 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 ぶたレバー	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	○	☆☆☆「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☆☆☆						
			★ぎょうざ丼（具） 白菜と豆腐のスープ さつまいもと大豆のカリント	こめ むぎ こくとう あぶら でんぶん こまあぶら はるさめ さつまいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ	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「ぎょうざ丼」です。

「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。