



2がつ よていこんだてひょう



児童数配付

令和8年2月

今月の食育目標

感謝して食べよう

船橋市立塚田小学校

18回

日	主食	牛乳	おかず	一言メモ	おもに熱や力のもとになる食品	おもに血や肉のもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	1献立 - たんぱく質・脂質・食塩相当量
2月	ご飯		レバーの大和和え かみかみサラダ きつね汁 黒蜜きな粉団子	船橋産の旬の食材を食べて知る白2月ねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう こま こまあぶら くらざとう しらたまもち	ぎゅうにゅう ぶたレバー みそ くらわかめ わかめ のり あぶらあげ とうふ きなこ	しょうが キャベツ こまつな レタス トマト にんじん ししいだけ だいこん ねぎ	631 kcal 23.2 g 17.5 g 1.9 g
3火	大豆ご飯		鱈の蒲焼き風 おかか和え けんちん汁 和オレンジ	2月3日は「節分」です。	こめ でんぷん あぶら さとう くらざとう こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう だいす いわし かつおぶし あぶらあげ とうふ	しょうが こまつな にんじん もやし はくさい ししいだけ こぼろ だいこん ねぎ オレンジ	624 kcal 26.9 g 20.8 g 1.8 g
4水	タコライス		かぶのサラダ バナナ	かぶは、葉の部分と根の部分で、きまれる栄養が違います。	こめ あぶら ころこ オリーブあぶら さとう こま	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな かぶ かはは とうもろこし レタス キャベツ パナ	618 kcal 26.4 g 20.7 g 1.9 g
5木	なんちゃってメロンパン		コーンサラダ 豆腐と白菜のスープ 和オレンジ	柑橘類の季節がやってきました。	バターロール さとう バター こむぎこ グラニューとう こまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう たまご おから わかめ とうふ ぶたにく	レタス にんじん だいこん こまつな とうもろこし はくさい たまねぎ ししいだけ しょうが オレンジ	626 kcal 21.8 g 22.5 g 2.0 g
6金	セルフおにぎり (のり・おにぎりシート)		おにぎりの具 (鮭・おかか・ツマ) ダイスサラダ コンソメスープ	6年4組6班 「自分だけのおにぎり」を「作れ!給食」	こめ こま あぶら エッグフリーマヨネーズ さとう しらたまもち	ぎゅうにゅう のり さけ かつおぶし ツナ だいす ウィナー	たまねぎ にんじん きゅうり トマト キャベツ こまつな とうもろこし マッシュルーム	621 kcal 27.7 g 20.8 g 1.6 g
9月	ご飯		鯖の塩焼き 納豆とじゃがいもの和え物 お事汁 和オレンジ	お事は、「六賞汁」ともよばれます。	こめ じゃがいも さといも こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう さば なつとう かつおぶし あぶらあげ みそ	にんじん こまつな はくさい こぼろ だいこん ねぎ オレンジ	626 kcal 26.5 g 24.6 g 1.7 g
10火	ドリア		羊みチキン風 ミネストローネ いちご	6年4組4班 「イタリヤの料理で羊産半消給食」	こめ バター あぶら こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう だいすミート チーズ とりにく しろいんげんまめ	たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ にんにく しょうが キャベツ こまつな トマト いちご	671 kcal 26.0 g 24.7 g 1.9 g
12木	このしろそぼろ丼		そぼろ丼具 (そぼろ・卵・海苔・ごま) さつま汁 和オレンジ	船橋漁港で水揚げされたこのしろを使います。	こめ さとう あぶら こま こんにゃく さつまいも	ぎゅうにゅう のり たまご なまあげ たまご のり みそ	しょうが たまねぎ こまつな とりにく だいこん こぼろ ねぎ オレンジ	620 kcal 29.6 g 18.9 g 1.8 g
13金	コーンライス		トマトグラタン 野菜スープ チョコクッキー	6年4組3班 「暑い給食でバレンタインの恋愛運UP給食」	こめ あぶら マカロニ こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう べーコン ぶたにく ツナ チーズ	とうもろこし にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム こまつな トマト ねぎ キャベツ にんにく	610 kcal 20.6 g 24.3 g 1.8 g
16月	チャーハン		古いぎょうざ あおさ豆腐 麻婆豆腐	6年4組7班 「theエンタメ給食」	こめ あぶら ぎょうざのかわ こまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かんてん とうふ とりにく みそ だいす あおのり	とうもろこし ねぎ にんじん ししいだけ グリンピース キャベツ にら にんにく しょうが えだまめ あかピーマン	640 kcal 27.4 g 21.1 g 1.9 g
17火	ご飯		れんこんハンバーグおろしソース 磯香和え キムチみそ汁	船橋産の旬の食材を食べて知る白2月のり	こめ こまあぶら さとう あぶら でんぷん こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう とりにく あぶら しょうが のり あぶらあげ みそ	れんこん しょうが だいこん こまつな もやし にんじん こぼろ ねぎ はくさい	605 kcal 27.7 g 20.6 g 2.0 g
18水	ご飯		鱈の磯辺揚げ 大根サラダ 肉じゃが 和オレンジ	じゃがいものビタミンCが熱に強いのは、でんぷんのおかげです。	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも しらたき	ぎゅうにゅう いわし あおのり のり ツナ ぶたにく	だいこん きゅうり こまつな にんじん たまねぎ さやいんげん オレンジ	633 kcal 23.0 g 19.9 g 1.9 g
19木	二色揚げパン		キャベツのごまドレサラダ ジュリエンスープ 和オレンジ	給食委員会が選んだ二色揚げパンは、何味かな?	コッペパン あぶら さとう グラニューとう こまあぶら こま	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく べーコン	キャベツ にんじん こまつな きゅうり にんにく たまねぎ パセリ オレンジ	611 kcal 21.4 g 24.0 g 1.8 g
20金	チキンカレーライス		ひじきのマリネ 和オレンジ	自分の好みの和オレンジはどれでしたか?	こめ あぶら じゃがいも さとう こめこ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ツナ	にんにく しょうが たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム こまつな キャベツ レタス とうもろこし オレンジ	605 kcal 20.8 g 19.6 g 1.8 g
24火	セルフカツサンド		ほうれん草のソテー 春雨スープ りんご	6年2組1班 「ピクニック風給食」	しよくパン でんぷん あぶら さとう はるさめ こまあぶら こま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ツナ	ほうれん草 こまつな にんじん とうもろこし ねぎ だけのこ りんご	638 kcal 26.4 g 24.5 g 2.0 g
25水	ご飯		生揚げのオイスターソース煮 ナムル ぶどうゼリー	生揚げに多く含まれる栄養は何でしょう。	こめ さとう あぶら こまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく かんてん	にんじん たまねぎ はくさい こまつな たら あかピーマン にんにく しょうが ししいだけ だいたいのこ もやし だいこん ぶどう	630 kcal 24.8 g 22.3 g 1.8 g
26木	こまつなベーコンライス		鱈のハーブ焼き こまつなとトマトの洋風お浸し にんじんバタージュ	6年3組7班 「船橋市のとく産物 給食」	こめ あぶら オリーブあぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ	ぎゅうにゅう べーコン すずき とりにく なまクリーム	にんにく たまねぎ こまつな しょうが あかピーマン きピーマン にんじん トマト パセリ	603 kcal 28.9 g 22.4 g 1.9 g
27金	ご飯		和食(テリヤキ)VS洋食(トマト)チキン 納豆和え オニオンスープ 和オレンジ	6年5組6班 「和食VS洋食給食」	こめ さとう こまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とりにく なつとう かつおぶし べーコン	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム トマト にんじん こまつな はくさい パセリ オレンジ	609 kcal 28.2 g 21.5 g 1.9 g

* 食材納入の都合により、献立が変更されることがあります。 * 栄養価 (エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量) は4年生のもです。

「学校給食PR展」が開催されます!

令和3年度から開催されてきた学校給食PR展は今年度で5年目となります。今回は、旬の食材を使用した献立の写真や、薬台台小学校2年生の農業体験(薬台台高校園芸科との交流)の様子を

パネルで紹介いたします。さらに、ふなばし市学校給食青果部会主催の「おいしい給食絵画コンクール」入賞作品の展示も行います。ぜひお立ち寄りのうえご覧ください。

《日時》 2月24日(火)~2月27日(金) 8:45~17:15(最終日は16:00まで)

《会場》 市役所1階美術コーナー

※市民文化ホールで開催していた「学校給食展」は行いません。

(問い合わせ先 船橋市教育委員会保健体育課 436-287)