

2月 よていこんだてひょう

船橋産の旬の食材を食べて知る日 2月の食材
ほうれんそう、小松菜、ねぎ、のり

今月の食育目標：食事を楽しもう

給食数回 18回

船橋市立若松小学校

令和7年度

日	主食	牛乳	おかず	血や肉になる たべもの	熱や力の元になる たべもの	体の調子を整える たべもの	1人分ー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	五目いなり おっきりこみ	○	こまつな、しおこんぶ、あ 小松菜の塩昆布和え だいこん 大学いも みかん	牛乳、油揚げ、鶏肉、さつま揚げ、 かつお節、塩昆布	米、さとう、うどん、サラダ油、さ つまいも	にんじん、干しいたけ、たけのこ、ね ぎ、はくさい、だいこん、ごぼう、こまつ な、もやし、みかん	629 kcal 17.8 g 23.5 g 2.3 g
3火	ごはん	○	かたくちいわしのからあげ こまつな、さんばんげ、のりず、あ 小松菜とえのきの三番瀬海苔酢和え にく 肉じゃが、福豆(大豆の砂糖衣和え)	牛乳、かたくちいわし、きざみのり、 豚肉、大豆	米、米粉、サラダ油、さとう、じゃ がいも、しらたき、油、グラ ニュー糖	こまつな、もやし、えのき、にんじん、玉 葱	645 kcal 25.5 g 22.9 g 1.7 g
4水	青大豆ご飯	○	とりのからあげ こまつな、あからあ、さんばんげ、のり 小松菜と油揚げの三番瀬海苔サラダ とり、だいこん 鶏と大根のおつゆ オレンジ	牛乳、わかめ、青大豆、鶏肉、油揚 げ、かつお節、きざみのり	米、でんぶ、サラダ油、さとう	にんにく、しょうが、こまつな、もやし、 かぶ、にんじん、だいこん、オレンジ	635 kcal 25.8 g 26.7 g 2.0 g
5木	さんばんげ、のり 三番瀬海苔 チーズトースト	○	ポテトサラダ 豚肉、まの、 豚肉と豆のトマト煮こみ オレンジ	牛乳、チーズ、きざみのり、ハム、 豚肉、大豆	食パン、有塩バター、じゃがいも、 サラダ油、さとう	きゅうり、にんじん、玉ねぎ、セロリ、 マッシュルーム、トマト缶、オレンジ	605 kcal 26.7 g 26.6 g 2.0 g
6金	ごはん	○	麻婆豆腐 ごぼうとさつまいもの甘辛揚げ ゆで鶏とほうれんそうのサラダ オレンジ	牛乳、豆腐、豚肉、鶏肉	米、サラダ油、さとう、でんぶ、 ごま油、米粉、さつまいも	にんにく、しょうが、にら、ねぎ、ごぼう、 えだまめ、ほうれんそう、もやし、レモ ン、玉葱、オレンジ	679 kcal 27.0 g 24.6 g 2.0 g
9月	きゅうり、 血うどん	○	パンパンジー ミントマト マラーカオ	牛乳、豚肉、ぼたて、かまぼこ、鶏 肉、たまご、豆腐	チャーメン、サラダ油、ごま油、で んぶ、ねりごま、すりごま、さとう、 小麦粉、黒砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、きくら げ、玉葱、もやし、キャベツ、こまつな、 きゅうり、ミントマト	604 kcal 25.0 g 29.1 g 1.9 g
10火	ガーリックライス	○	コーンスープ ごぼうとお豆のかみかみサラダ サラダ仕上げ用いりごま はるか	牛乳、ベーコン、大豆、ハム	米、オリーブ油、サラダ油、有塩バ ター、コーンスターチ、さとう、い りごま	パセリ、にんじん、玉葱、とうもろこし 缶、ごぼう、きゅうり、レモン、はるか	614 kcal 17.6 g 24.7 g 1.8 g
12木	ごはん	○	さわらの甘辛焼き 菜の花のからし和え からし和え仕上げ用いりごま みぞれ汁 みかん	牛乳、さわら、鶏肉、かまぼこ、豆 腐	米、サラダ油、さとう、エッグフ リーマヨネーズ、いりごま	なばな、はくさい、ほうれんそう、にん じん、だいこん、みつば、なめこ、みかん	604 kcal 27.9 g 19.0 g 1.7 g
13金	ねぎと お揚げさん入りの 豚丼	○	たくあん入りおかか和え ガトージョコラ いちご	牛乳、油揚げ、豚肉、かつお節、豆 乳	米、しらたき、さとう、小麦粉、サ ラダ油、きび砂糖、粉糖	にんじん、ねぎ、玉葱、たくあん、こまつ な、キャベツ、いちご	619 kcal 22.2 g 19.2 g 1.7 g
16月	ごはん さんばんげ、あじ 三番瀬味つけ海苔	○	ジャンボ揚げきょうざ こまつな、あからあ、あまず、あ 小松菜と油揚げの甘酢和え かつおだしのもずくスープ オレンジ	牛乳、味つけのり、豚肉、油揚げ、 生揚げ、もずく	米、きょうざの皮、ごま油、小麦 粉、サラダ油、さとう	キャベツ、ねぎ、にら、にんにく、しょう が、こまつな、もやし、にんじん、オレンジ	605 kcal 20.9 g 21.9 g 2.0 g
17火	ごはん	○	ぶりのおろしだれ かぶのレモン和え はくさい、はるかの 白菜と香菊のおつゆ デコボン	牛乳、ぶり、ハム、生揚げ、かつお 節	米、さとう、サラダ油、はるかめ	だいこん、かぶ、きゅうり、キャベツ、し モン、玉葱、こまつな、はくさい、デコボ ン	601 kcal 27.8 g 20.7 g 1.5 g
18水	セルフパインミー コッペパン とりのピリ辛焼き だいこん、にんじん 大根と人参のサラダ	○	ミルメークコーヒー とり肉と小松菜のフォー オレンジ	牛乳、鶏肉、ツナ缶	さとう、コッペパン、サラダ油、 フォー	にんにく、レモン、だいこん、にんじん、 きゅうり、玉葱、もやし、こねぎ、こまつ な、ライム、オレンジ	654 kcal 30.3 g 27.2 g 2.2 g
19木	ごはん	○	しらすとねぎのたまご焼き キャベツとわかめのサラダ けんちん汁 りんご	牛乳、たまご、豆腐、しらす、ツナ 缶、わかめ、油揚げ、豆腐	米、さとう、サラダ油	ねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、こ まつな、玉葱、ごぼう、だいこん、りんご	600 kcal 23.9 g 23.7 g 1.7 g
20金	ナン チキンと豆のカレー	○	ちい 小さなかぶのサラダ ヨーグルト	牛乳、鶏肉、レンズまめ、ハム、 ヨーグルト	サラダ油、さとう、米粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 マッシュルーム、セロリ、かぶ、こまつ な、きゅうり、キャベツ	586 kcal 25.9 g 18.5 g 1.8 g
24火	もち麦ごはん	○	とうふ、はくさい、からに 豆腐と白菜のピリ辛煮こみ 豚しゃぶサラダ ごまだんご	牛乳、豆腐、豚肉、寒天、あずき	米、もち麦、サラダ油、さとう、ご ま油、小麦粉、白玉粉、すりごま、 いりごま	にんにく、しょうが、干しいたけ、にん じん、ねぎ、こまつな、はくさい、きゅう り、もやし、玉葱	644 kcal 23.7 g 26.8 g 1.5 g
25水	やきにく 焼肉ピビンバ	○	れんこんとさつまいもの素揚げ トックのスープ スープ仕上げ用 すりごま 文旦	牛乳、牛肉、豚肉、鶏肉、豆腐	米、サラダ油、さとう、さつまい も、トック、ごま油、すりごま	にんにく、はくさい、キムチ、ぜんまい、に んじん、もやし、こまつな、れんこん、だ いこん、ねぎ、ぶんだん	649 kcal 21.7 g 26.0 g 1.9 g
26木	もちもち米粉パン 鶏とおあげのうどん （袋入りうどん）	○	キャベツのツナ和え 和えもの仕上げ用 いりごま オレンジ	牛乳、きな粉、鶏肉、油揚げ、ツナ 缶	米粉、サラダ油、きび砂糖、ソフト 麺、さとう、いりごま	にんじん、干しいたけ、ねぎ、こまつ な、きゅうり、キャベツ、玉葱、オレンジ	696 kcal 26.7 g 17.9 g 1.7 g
27金	カレーライス	○	はくさい 白菜とりんごのサラダ チーズ オレンジ	牛乳、豚肉、ハム	米、牛脂、サラダ油、さとう、小麦 粉、有塩バター	玉葱、にんにく、しょうが、にんじん、 マッシュルーム、セロリ、はくさい、キャ ベツ、こまつな、きゅうり、りんご、レモ ン、オレンジ	615 kcal 20.2 g 22.0 g 2.1 g

◆食材入荷の都合により、献立を変更することがあります。◆栄養価は4年生のものです。

◆給食当番の児童は、週末に白衣と帽子を持ち帰ります。洗濯、アイロンがけ、繕いをお願いします。