

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	I補 - たんぱく質・脂質・食塩相当量
2月	ごもいなり おっきりこみ	○ まいがい 大学いも みかん	ごまつな しおこんぶあ 小松菜の昆布和え かづお節, 塩昆布	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, 干ししいたけ, だけのこ, 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	ご飯	○	かたくちいわしのからあげ きなこ 小松菜とえのきの三番瀬海苔酢和え 肉じゃが (味噌入り) 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, ジャ ガイモ, らしたき, 油ふ, 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 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, でんぶん, 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	さんばんば 三番瀬海苔 チーズトースト	○	ポテトサラダ 豚肉と豆のトマト煮込み 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, ジャガイモ, サラダ油, さとう	きゅうり, にんじん, 玉ねぎ, ゼロリ, 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	ご飯	○	まろばく豆腐 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, でんぶん, こまぼ, 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, しモ ン, 玉葱, オレンジ	679 kcal 27.0 g 24.6 g 2.0 g
9月	皿うどん	○	パンパンジー ミニトマト マーラーカオ	牛乳, 豚肉, ほたて, かまぼこ, 鶏 肉, たまご, 豆乳	チャーメン, サラダ油, こま油, で んぶん, ねこま, 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, ミニトマト	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 サラダ仕上げ用いごま はるか	牛乳, ベーコン, 大豆, ハム	米, サラダ油, さとう, 塩バ ター, コーンスターク, さとう, い りごま	バセリ, 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	ご飯	○	さわらの甘辛焼き 葉の花のからし和え からし和え仕上げ用いごま 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 ガトーショコラ 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, さび砂糖, 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	ご飯	○	シャンボ揚げぎょうざ 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, ぎょうざの皮, こま油, 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	ご飯	○	ぶりのおりしだれ かぶのレモン和え 白菜と春雨のおりつゆ デコポン	牛乳, ぶり, ハム, 生揚げ, かつお 節	米, さとう, サラダ油, はるさめ	だいこん, かぶ, きゅうり, キャベツ, レ 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	セルフバイキンミー コッペパン とりのピリ辛焼 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ロー 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	ご飯	○	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, こぼう, 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, セロリー, 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	○	豆腐と白菜のピリ辛煮込み 豚しゃぶサラダ ごまだんご	牛乳, 豆腐, 豚肉, 塙天, あさき	米, もち麦, サラダ油, さとう, こ 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	焼肉ビビンバ	○	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, こま油, すりごま	にんにく, はくさい, ぐま, せんまい, に んじん, もやし, こまつな, れんこん, だ いこん, ねぎ, ぶんたん	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, さび砂糖, ソフト 麺, さとう, いりごま	にんじん, 干ししいたけ, 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	○	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, セロリー, はくさい, キ ャベツ, こまつな, きゅうり, りんご, シモ 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、アイロンかけ、縫いをお願いします。