



給食の献立 2月



献立目標：鮮かに味わって食べよう

★ 食卓にはおしゃべりをせず、静かにたべよう。

★ 自主的に楽しい食卓をするための環境づくりをする。

★ いろいろな食べ物の味を楽しもう。

船橋市立薬田台小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 殻や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事など
1水	キムチ丼	○	蒸ししゅうまい 小松菜と生揚げのスープ せとか	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ たまご なまあげ	こめ しらたき ごま あぶら さとう かたくりこ しゅうまいのかわ	にんにく しょうが だいこん たまねぎ にんじん はくさい もやし しいたけ ねぎ ごまつな せとか	655 kcal 27.5 g 20.4 g 2.1 g	給食委員会
2木	チキン カレーライス	○	キャベツのサラダ バナナ	とりにく チーズ レンズまめ ハム ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パター さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース りんご キャベツ きゅうり ごまつな とうもろこし レモン バナナ	699 kcal 22.2 g 22.7 g 2.2 g	カレーの種はに ヨーグルトが 入っています。
3金	鶏のひつまぶし風 ご飯	○	おかかあえ けんちん汁 のり塩ビーンズ	いわし のり ぎゅうにゅう かつおがし とりにく とうふ だいず あおのり	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま こんにやく さといも	しょうが しそ ごまつな にんじん もやし はくさい しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	679 kcal 29.3 g 25.2 g 2.0 g	「節分献立」 福と炒り豆を 食べます。
6月	麦ご飯	○	豪華厚揚げ きゅうりの土佐あえ 大芋芋	ぎゅうにゅう なまあげ みそ ぶたにく わかめ かつおがし	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ さつまいも ごま	しょうが きくらげ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい ごまつな きゅうり	676 kcal 24.3 g 20.4 g 2.1 g	土佐あえは かつお節やかつお節 を混ぜた あえ物です。
7火	ご飯	○	さばの文化干し焼き 磯香あえ 真汁	ぎゅうにゅう さば のり だいず あぶらあげ みそ とうふ	こめ あぶら さといも	ほうれんそう はくさい もやし にんじん だいこん	632 kcal 25.8 g 24.5 g 2.2 g	「健康食村の日」 ほうれん草
8水	セサミ トースト	○	大豆のクリーム煮 ひじきとハムのサラダ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ベーコン ひじき ハム	パン さとう バター ごま じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース ごまつな きゅうり グレープフルーツ	682 kcal 25.1 g 26.9 g 2.2 g	ごまのことを 漬物で セサミと いいます。
9木	ピビンバ	○	フライドポテト 肉団子スープ ネーブル	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ あおのり とりにく	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも かたくりこ はるさめ	にんにく しょうが ぜんまい にんじん もやし だいこん ごまつな ねぎ はくさい しいたけ ネーブル	622 kcal 25.1 g 21.0 g 2.1 g	肉団子を 一つ一つ ていねいに丸めて 作ります。
10金	ご飯	○	豚肉のしょうが焼き ツナあえ 八宝みそ汁	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく みそ なまあげ	こめ あぶら ごま じゃがいも	しょうが ごまつな もやし にんじん だいこん ごぼう	649 kcal 26.0 g 25.2 g 2.0 g	8年1組が 家庭科の授業で 考案した 献立です。
13月	親子丼	○	ししゃもの香味揚げ ごま酢あえ	とりにく たまご ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ	こめ さとう あぶら ごま かたくりこ	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース しょうが にんにく ごまつな キャベツ	688 kcal 26.7 g 26.0 g 2.1 g	「カルシウムたっぷり」 ししゃも
14火	ココア 揚げパン	○	チリ・コン・カン パスタサラダ デコボン	ぎゅうにゅう きんときまめ ぶたにく ハム ベーコン	パン あぶら さとう あぶら じゃがいも スパゲッティ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト ピーマン キャベツ ごまつな レタス きゅうり パセリ レモン デコボン	712 kcal 25.5 g 22.8 g 2.1 g	「8年1組」 リクエスト ココア揚げパン パスタサラダ
15水	ご飯	○	揚げぎょうざ 春巻と野菜のスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ヨーグルト	こめ ぎょうざのかわ かたくりこ あぶら はるさめ	キャベツ ねぎ にら にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさい ごまつな	642 kcal 21.6 g 19.7 g 1.6 g	「8年1組」 リクエスト 揚げぎょうざ
16木	ご飯 味噌汁のり	○	がんと野菜の煮物 スタミナあえ ホワイトゼリー	のり ぎゅうにゅう がんもどき わかめ とりにく いか なつとう かつおがし うさんきんいんりょう	こめ あぶら じゃがいも さとう	ごぼう にんじん だいこん さやいんげん ごまつな しめじ	658 kcal 26.7 g 19.3 g 2.1 g	「なのなが年」 リクエスト スタミナあえ ホワイトゼリー
17金	ガーリック ライス	○	鶏肉と大豆のトマト煮 いか入りごまサラダ いちご	ベーコン だいず ぎゅうにゅう とりにく いか	こめ パター あぶら ごま じゃがいも さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん トマト ごまつな マッシュルーム さやいんげん きゅうり キャベツ レモン いちご	649 kcal 23.6 g 22.4 g 1.8 g	卒業を祝う会 「6年1組」 リクエスト ガーリックライス いちご
20月	煎餅 コッペパン	○	オムレツ 茎わかめのサラダ 人参ポタージュ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく きわかめ ハム どうにゅう クリーム レンズまめ	パン あぶら さとう パター こめこ	たまねぎ にんじん もやし グリンピース きゅうり もやし ごまつな パセリ	626 kcal 27.4 g 23.0 g 2.2 g	「4年1組」 家庭科の授業で 考案した 献立です。
21火	ご飯	○	韓国風イカ焼き ポテトチーズサラダ キャベツと生揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう いか ハム チーズ ぶたにく なまあげ みそ	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも	ねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ ごまつな	620 kcal 28.1 g 21.1 g 2.1 g	「国産大豆」 生揚げ
22水	麦ご飯	○	豆腐のオイスター炒め きゅうりの酢漬け 豆入りスイートポテト	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく いんげんまめ	こめ むぎ あぶら パター かたくりこ さつまいも さとう	にんじん たまねぎ にら しょうが しいたけ たけのこ きゅうり	652 kcal 25.0 g 19.5 g 2.0 g	ロング昼休 「6年1組」 リクエスト スイートポテト
24金	麦ご飯	○	レバーの大和あえ じゃこサラダ 豆腐と白菜のスープ	ぎゅうにゅう レバー みそ ハム わかめ ちりめんじゆこ とうふ ぶたにく	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	しょうが レタス きゅうり ごまつな レモン たまねぎ はくさい にんじん しいたけ	641 kcal 30.5 g 18.8 g 2.2 g	「旬の食材」 白豆
27月	わかめご飯	○	みそちゃんこ鍋 切干大根の中華サラダ 大豆といりこの揚げ煮	わかめ ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ ハム ちりめんじゆこ だいず	こめ あぶら さとう ごま さつまいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ ごまつな だいこん きゅうり	679 kcal 26.9 g 24.4 g 2.2 g	もやし鍋は おまに保護士が 食べる保護理 のことで、
28火	ソフト麺 ツナトマトソース	○	ひじきと腎大豆のマリネ ネーブル	ぶたにく ツナ レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう だいず ひじき ハム	ソフトめん あぶら さとう	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト パセリ きゅうり ごまつな ネーブル	662 kcal 27.6 g 18.9 g 1.9 g	「8年1組」 リクエスト ソフト麺

★食材の関係で献立内容が変わることがあります。あらかじめご了承ください。
 ★しらす干し・ちりめんじゆこには、小さなエビ、カニなどが、混入していることがあります。ご了承ください。
 ★牛乳は、毎日つきます。
 ★栄養価は、4年生を基準としています。 エネルギー=650kcal たんぱく質 13~20% 脂質 20~30% 塩分2.0g未満