

給食の献立 2月



- ★目標：楽しい会食をしよう。
- ・食後に楽しい会話をしたり、聞いたりして仲良く会食をする。
 - ・楽しい食事について知る。
 - ・自主的に楽しい食事をするための環境づくりをする。

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 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事など
2月	ご飯	○	豚肉の香味焼き 小松菜の海苔酢あえ ABCスープ いちご	牛乳 ぶたにく ツナのり レンズまめ ベーコン	こめ あぶら さとう ごま マカロニ じゃがいも でんぶん	しょうが にんにく こまつな とうもろこし もやし マッシュルーム たまねぎ にんじん はくさい いちご	631 kcal 26.8 g 25.4 g 1.8 g	6年2組の リクエスト献立
3火	いわしの かば焼き丼	○	真汁 ごま酢あえ ぼんかん	牛乳 いわし だいず あぶらあげ ぶたにく みそ	こめ でんぶん あぶら さとう さといも ごま こんにやく	しょうが ごぼう だいこんねぎ にんじん しめじ はくさい ほうれんそう もやし とうもろこし ぼんかん	632 kcal 27.0 g 21.7 g 2.0 g	2月3日の 「節分」に ちなんだ献立です
4水	レモンシュガー トースト	○	ポークビーンズ ひじきのマリネ りんご	牛乳 だいず ぶたにく ひじき とうにゅう ハム	パン バター さとう あぶら じゃがいも	レモン たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム トマト さやいんげん きゅうり キャベツ こまつな レタス とうもろこし りんご	636 kcal 25.2 g 24.4 g 2.1 g	パンにレモンシュガー バターを塗り 焼きます
5木	ご飯	○	いかのカレー風味揚げ しらす入りあえもの 生揚げとじゃがいものそぼろ煮 はるみ	牛乳 いか なまあげ とりにく のり しらす	こめ でんぶん あぶら こめこ じゃがいも こんにやく さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ えだまめ キャベツ ほうれんそう だいこん とうもろこし はるみ	630 kcal 30.4 g 19.6 g 1.9 g	★船橋産の旬の 食材を食べて知る日★ ほうれん草
6金	ご飯	○	韓国風焼き鳥 根菜ごま汁 チンゲン菜と大根のナムル オレンジ	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ	こめ さとう あぶら ごま さつまいも	あさつき しょうが にんにく にんじん だいこん かぶ しめじ ねぎ こまつな チンゲンサイ もやし オレンジ	639 kcal 26.3 g 25.4 g 1.7 g	「ナムル」は どこの国の料理 でしょう？
9月	豚肉と野菜の あんかけ丼	○	黒糖大豆 春雨スープ ひとくちチーズ	牛乳 ぶたにく だいず とうふ とりにく チーズ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん はくさい きくらげ しいたけ こまつな だいこん ねぎ	613 kcal 27.3 g 22.7 g 1.7 g	「黒糖大豆」 よくかんで 食べましょう
10火	チキン カレーライス	○	フレンチツナサラダ 清見オレンジ	牛乳 とりにく レンズまめ チーズ ツナ ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも さとう バター こむぎこ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん マッシュルーム りんご グリーンピース きゅうり キャベツ こまつな とうもろこし オレンジ	633 kcal 21.6 g 23.3 g 1.7 g	「清見オレンジ」に ついて知ろう
12木	ご飯	○	焼きほっけ 親子煮 荻わかめのピリ辛あえ いよかん	牛乳 ほっけ たまご ハム とりにく みそ くわかめ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	しょうが えのきたけ たまねぎ ねぎ にんじん えだまめ こまつな はくさい もやし とうもろこし いよかん	606 kcal 29.2 g 18.7 g 2.1 g	「ほっけ」と 「いよかん」に ついて知ろう
13金	黒糖コッペパン	○	ホワイトシチュー ツナのごまマヨサラダ ガトーショコラ	牛乳 とりにく いんげんまめ とうにゅう ツナ なまクリーム わかめ	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ ごま エッグフリーマズ さとう	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム グリンピース きゅうり キャベツ こまつな	713 kcal 24.0 g 28.8 g 1.7 g	カルシウムの 多い献立 「牛乳・小松菜」
16月	麦ご飯	○	鯖のねぎ入り香味たれかけ ナムル キムチ鍋風みそ汁 オレンジ	牛乳 さば わかめ ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま	しょうが にんにく ねぎ りんご えのきたけ だいこん にんじん はくさい きゅうり キャベツ こまつな もやし オレンジ	601 kcal 27.1 g 24.5 g 2.1 g	★船橋産の旬の 食材を食べて知る日★ ねぎ
17火	野菜あんかけ 焼きそば	○	のり塩ビーンズ フルーツポンチ	牛乳 ぶたにく だいず あおのり	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん	しょうが にんにく しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ もやし はくさい こまつな もも パインアップル りんご バナナ レモン	616 kcal 27.2 g 21.0 g 1.8 g	なのはな6年生の リクエスト献立
18水	ご飯	○	鯖のごまみそ焼き 磯香あえ 豚肉と焼き豆腐の煮物 はるか	牛乳 さけ みそ ぶたにく とうふ のり	こめ さとう ごま あぶら こんにやく	しょうが えのきたけ しめじ たまねぎ ねぎ にんじん はくさい キャベツ こまつな もやし はるか	600 kcal 34.2 g 18.0 g 1.8 g	「はるか」について 知ろう
19木	麻婆豆腐丼	○	大学芋 野菜とわかめのスープ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ だいず わかめ とりにく	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごま さつまいも	しょうが にんにく しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ なら にんじん チンゲンサイ とうもろこし はくさい	662 kcal 24.3 g 20.0 g 2.0 g	からだを動かす力のもと 「大学芋」
20金	ご飯	○	鶏肉のから揚げ おかかごまあえ 豚汁 ぶどうゼリー 卒業を祝う会	牛乳 かんてん とりにく みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ かつおぶし	こめ こめこ でんぶん あぶら ごま こんにやく さといも さとう	しょうが にんにく ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな はくさい もやし ぶどうジュース	636 kcal 26.1 g 24.2 g 1.9 g	6年3組の リクエスト献立
24火	もち玄米入りご飯 海苔のふりかけ	○	生揚げの甘辛焼き かぶのみそ汁 きゅうりの酢じょうゆ漬	牛乳 のり なまあげ あぶらあげ みそ	こめ ごま もちげんまい あぶら さとう でんぶん	きゅうり かぶ こまつな にんじん ねぎ	641 kcal 27.8 g 28.9 g 1.9 g	「海苔のふりかけ」は きゅうりとしてつく 給食室で手作り しています
25水	ソフト麺 ツナトマトソース	○	コーンと海藻のサラダ ヨーグルト	牛乳 ツナ ぶたにく ひじき レンズまめ チーズ わかめ ヨーグルト	ソフトめん あぶら さとう ごま	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 もやし きゅうり とうもろこし	697 kcal 29.7 g 20.9 g 2.0 g	ひまわり6年生の リクエスト献立
26木	コーンライス	○	オムレツ 野菜スープ ポテトサラダ オレンジ	牛乳 たまご ぶたにく とりにく ハム	こめ あぶら マーガリン さとう じゃがいも Eggフリーマズ	にんにく とうもろこし えだまめ たまねぎ にんじん パセリ かぶ かぶ こまつな はくさい きゅうり レモン オレンジ	609 kcal 23.5 g 23.8 g 1.9 g	★船橋産の旬の 食材を食べて知る日★ 小松菜
27金	麦ご飯	○	レバーと根菜の大和あえ 八宝汁もの おかかごまあえ パナナ	牛乳 レバー みそ ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ かつおぶし	こめ むぎ でんぶん ごま じゃがいも あぶら さとう こんにやく	しょうが ごぼう えだまめ えのきたけ だいこん ねぎ にんじん はくさい キャベツ こまつな もやし とうもろこし バナナ	608 kcal 23.4 g 18.6 g 1.9 g	鉄分の多い献立 「レバー」

★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・ちりめんじゃこには、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。

6年生のリクエスト献立が2月と3月の給食に登場します。お楽しみに♪