

令和6年度

# 2がつ よていこんだて



## 〈今月の目標〉 楽しく食事をしよう

マナーを守り楽しく食べられるようにしましょう。楽しい雰囲気ですごす工夫してみましょ。

薬田台南小学校

日 ア サ	曜 日	献立名		牛 乳	おもな材料とはたらき			栄養価 (3年級基準)	メモ 行事食等
		主食	主菜・副菜・デザート		からだをつくる	エネルギーのもと	からだのちょうしをよくなる		
3	月	いり大豆ご飯	かたくちいわしの南蛮漬け 五色あえ 鬼まんじゅう	○	ぎゅうにゅう だいず かたくちいわし くわいかめ	こめ ごま さとう かたくちいわし さつまいも こめこ	にんじん ビーマン コーン キャベツ こまつな もやし	633 21.7 20.9 1.7	節分献立
4	火	ブルコギ丼	小松菜と豆腐のサラダ ハナナ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ レンズまめ	こめ あぶら さとう こまつな はるさめ かたくちいわし	たまねぎ もやし いら えのき にんじん レタス キャベツ こまつな ハナナ	631 24.2 20.2 1.7	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (こまつな)
5	水	★二色揚げパン (ココア・シュガー)	かいそう 海藻とコーンのサラダ チキンピーズ	○	ぎゅうにゅう わかめ ハム しろいんげんまめ ベーコン とりにく	パン あぶら さとう じゃがいも	レタス こまつな コーン たまねぎ にんじん トマト さやいんげん	626 24.5 22.4 1.9	★4の1
6	木	げんまい 玄米入りご飯	うめや ぼろの梅マヨ焼き ごまあえ うまめ 打ち豆のかす汁 いやかん	○	ぎゅうにゅう ぼら だいず あぶらあげ みそ	こめ マヨネーズ こめこ さとう こま じゃがいも	ねりうめ こまつな にんじん もやし だいこん しめじ ねぎ いやかん	624 28.0 20.2 1.6	
7	金	ごはん	しきんとう 四川豆腐 パンサンスー さつまいもおやき	○	ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ ハム わかめ とうにゅう	こめ あぶら さとう かたくちいわし はるさめ さつまいも	きくらげ たけのこ にんじん ねぎ チンゲンサイ はくさい コーン もやし かぼちゃ	621 25.2 16.2 1.6	
10	月	げんまい 玄米入りご飯	カレーコロッケ おかかあえ 豆乳コーンスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし ベーコン レンズまめ とうにゅう	こめ げんまい じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ かたくちいわし	たまねぎ にんじん もやし はくさい えのき コーン こまつな	630 22.9 18.9 1.6	
12	水	★ほうとう	だいず レバーと大豆のレモンソース ちんぎ 千草あえ きなこ白玉 菜 6.7mg	○	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ レバー だいず くわいかめ きなこ	ほうとう かたくちいわし あぶら さとう こま はるさめ しらたまもち	にんじん ごぼう ねぎ かぼちゃ えのき キャベツ コーン こまつな	620 28.8 24.5 1.7	★5年給食委員
13	木	ごはん	さば 鯖のみそ煮 おひたし かみなり汁 みかん	○	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ とりにく とうふ	こめ さとう こま こんにやく さといも あぶら	こまつな にんじん もやし ししいたけ ごぼう だいこん ねぎ みかん	627 28.9 21.8 1.6	
14	金	こまつな 小松菜ピラフ	ミネストローネ ★チョコレートプリン	○	ぎゅうにゅう とりにく ワインナー しろういんげんまめ ゼラチン なまクリーム	こめ バター あぶら こまつな さとう チョコレート	たまねぎ マッシュルーム こまつな にんじん キャベツ トマト	634 23.4 25.7 1.7	バレンタイン献立 ★6の2
17	月	げんまい 玄米入りご飯	ほうれん草と厚揚げの五目炒め こんにやくと茎わかめのサラダ オレンジ カルシウム471mg	○	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいず くわいかめ	こめ げんまい あぶら さとう かたくちいわし こんにやく	ねぎ ししいたけ にんじん たけのこ キャベツ こまつな かぶ もやし コーン オレンジ	621 26.9 24.5 1.6	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (ほうれん草)
18	火	あげほめし	せんざんき (鶏の唐揚げ) 小松菜の赤しそあえ 手たき	○	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	こめ あぶら かたくちいわし こま こんにやく さといも さとう	にんじん しめじ さやいんげん こまつな はくさい えのき ごぼう だいこん ねぎ	624 28.0 20.2 1.7	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (こまつな)
19	水	スパゲッティ ナポリタン	さつま豆と豆のサラダ ★チュロス	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ワインナー だいず ひよこまめ	スパゲッティ あぶら さつまいも さとう こまつな チュロス	たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン きゅうり こまつな	621 23.8 25.9 1.7	2誕生日献立 ★2の1
20	木	★わかめご飯	わかつな 豆腐の真砂揚げ 菜の花の煮びたし 根菜のみそ汁 いちご	○	ぎゅうにゅう わかめ とうふ とりにく ひじき かつおぶし あぶらあげ みそ	こめ かたくちいわし あぶら さとう こま こんにやく じゃがいも	にんじん しめじ こまつな なばな ごぼう だい いこん ねぎ いちご	639 24.3 23.2 1.7	★5の3
21	金	ドライカレー	ひじきと青大豆のマリネ 野菜チップス	○	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ひじき ベーコン だいず	こめ バター あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン もやし れんこん かぼちゃ	631 24.3 24.4 1.7	
25	火	げんまい 玄米入りご飯	ししゃもの磯辺揚げ 浅漬け 肉豆腐 オレンジ カルシウム467mg	○	ぎゅうにゅう ししゃも のり ぶたにく とうふ	こめ げんまい かたくちいわし あぶら こまつな しらたき さとう	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ クリンピース オレンジ	625 28.4 21.3 1.6	
26	水	あさりの 炊き込みご飯	たまご 卵とツナの千草焼き 菜の花の煮びたし 肉豆腐 オレンジ カルシウム467mg	○	ぎゅうにゅう あさり あぶらあげ たまご ツナ とうふ みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな だいこん しめじ りんご	628 28.0 21.9 1.7	
27	木	コーンライス	★サイコロステーキ ☆フライドポテト ベジタブルスープ はっさく	○	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく レンズまめ	こめ あぶら バター さとう じゃがいも	コーン パセリ にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ こまつな はっさく	623 24.5 21.6 1.7	★1の1★2の3 ☆2の2
28	金	ごはん	ゼリーフライ ねぎ塩ちゃんこ 食物繊維 9.2g	○	ぎゅうにゅう おから とうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ	こめ じゃがいも かたくちいわし パンこ あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな だいこん はくさい もやし えのき いら	620 23.7 21.6 1.6	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (根菜ねぎ)

※都合により食材料や献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

※今月の知ろう、食べよう、船橋産食材：こまつな・ほうれん草・船橋産米・根深ねぎ（後半）

### 節分

節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができるといわれています。豆まきや、柊(ひいらぎ)の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼(病氣や災い)を追いはらうという意味があります。



★☆はリクエストメニューです。「メモ、行事食等」の欄のクラス名は、リクエストしてくれたクラスです。2月に実施していないクラスは3月に実施します。お楽しみに！

