

令和5年度 2がつ よていこんだて



〈こんげつのもくひょう〉 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。楽しい雰囲気でお食事ができるよう工夫してみましょう。

薬田台南小学校

日 ち	曜 日	献立名		牛 乳	おもひ材料とはたらき			献立価 (円) (消費税別)	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 をよくする		
1	木	玄米入りご飯	わかさぎの唐揚げ 小松菜の梅あえ 厚揚げとじゃが芋の煮物 オレンジ	○	ぎゅうにゅう わかさぎ あつあげ ぶたにく	こめ げんまい かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	こまつな もやし にんじん ねりうめ こぼろ だいにん さやいんげん オレンジ	628 29.8 20.5 1.6	船橋蓮の旬の食材を 食べて知る白 (こまつな)
2	金	ホイコーロー丼	水菜と福豆のカリカリサラダ 鬼まんじゅう	○	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいず ベーコン	こめ あぶら さとう かたくりこ きつまいも こめこ	ねぎ しんじけ だけのこ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな だいにん みずな	646 25.2 19.7 1.7	節分献立
5	月	ご飯	鰯のてり焼き 野菜のごまマヨあえ けんちん汁 ヨーグルト	○	ぎゅうにゅう さわら とりにく	こめ さとう マヨネーズ こま こんにゃく さといも あぶら	ブロッコリー こまつな キャベツ にんじん しんじけ びぼろ だいにん ねぎ	624 28.5 21.1 1.6	
6	火	玄米入りご飯	四川豆腐 ほうれん草の春雨サラダ さつま芋のキャラメルあえ	○	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ だいず ハム	こめ げんまい あぶら さとう かたくりこ はるさめ こま さつまいも パター	きくらげ だけのこ にんじん ねぎ チンゲンサイ ほくさい きゅうり こまつな	659 25.1 22.0 1.6	船橋蓮の旬の食材を 食べて知る白 (ほうれん草)
7	水	食パン ・いちごジャム	グリーンサラダ 豚肉とひよこ豆のトマト煮 野菜チップス	○	ぎゅうにゅう ひよこ豆め ベーコン ぶたにく	パン ジャム さとう あぶら じゃがいも	キャベツ こまつな レタス たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース れんこん かぼちゃ	632 24.7 22.9 1.9	
8	木	ご飯	ヤンニョムチキン ナムル もやしスープ りんご	○	ぎゅうにゅう とりにく もすく とうふ	こめ かたくりこ あぶら はちみつ さとう こま	こまつな キャベツ だいにん にんじん たまねぎ もやし りんご	646 23.6 24.6 1.6	
9	金	キャロット ライス	かぶのグラタン フライドポテト キャベツとベーコンのスープ いちご	○	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう だいず チーズ ベーコン	こめ パター あぶら こめこ じゃがいも かたくりこ	にんじん たまねぎ かぶ マッシュルーム パセリ キャベツ こまつな いちご	636 21.9 25.1 1.7	
13	火	玄米入りご飯	かぼちゃコロッケ 菜の花の羊子あえ 塩ちゃんこ オレンジ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあけ とうふ	こめ げんまい じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ	かぼちゃ たまねぎ なばな こまつな もやし にんじん ほくさい えのき いら オレンジ	633 24.7 18.9 1.6	
14	水	こまつナピラフ	ミネストローネ ガトーショコラ	○	ぎゅうにゅう ツナ ワイナガー しゅういんげんまめ なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ パター あぶら こま チョコレート こめこ さとう	たまねぎ マッシュルーム コーン こまつな にんじん キャベツ トマト	666 22.1 24.7 1.7	バレンタイン献立 船橋蓮の旬の食材を 食べて知る白 (こまつな)
15	木	玄米入りご飯	レバーと根菜の揚げ煮 犬狼と厚揚げのみそ汁 パナナ	○	ぎゅうにゅう レバー だいず あつあげ みそ	こめ げんまい かたくりこ あぶら じゃがいも さとう こま	れんこん にんじん だいにん もやし ねぎ こまつな パナナ	630 23.8 17.8 1.6	
16	金	ドライカレー	フライドポテトのサラダ ☆カルピスゼリー	○	ぎゅうにゅう ぶたにく レンスまめ かんてん じゃつち じゅうさんせんいりょう	こめ あぶら じゃがいも さとう こま	たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン レタス こまつな	636 23.7 23.4 1.7	☆5の1
19	月	かてめし	ゼリーフライ わかめときゅうりの酢のもの 豚汁 オレンジ	○	ぎゅうにゅう あぶらあけ こむぎ だいず おから とうにゅう わかめ ぶたにく みそ	こめ しらたき あぶら さとう じゃがいも かたくりこ パンこ こんにゃく	にんじん すいき こぼろ さやいんげん たまねぎ ねぎ きゅうり だいにん しめじ こまつな オレンジ	644 22.2 24.0 1.7	
20	火	ご飯	鰯のみそ煮 羊子あえ にとらと餅のスープ りんご	○	ぎゅうにゅう さば みそ たまご とりにく とうふ レンスまめ	こめ さとう こま かたくりこ	こまつな もやし にんじん しんじけ だけのこ いら ねぎ りんご	623 29.6 22.1 1.6	
21	水	玄米入りご飯	豆腐のオイスターソース炒め 野菜の塩こんぶあえ スイートポテト	○	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず しおこんぶ とうにゅう	こめ げんまい さとう あぶら かたくりこ こま さつまいも	にんじん たまねぎ いら しんじけ だけのこ キャベツ きゅうり もやし	649 26.2 19.6 1.6	
22	木	☆二色揚げパン (きなこ・ココア)	コーンサラダ チキンピーズ いちご	○	ぎゅうにゅう きなこ わかめ ハム だいず 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 マッシュルーム トマト グリンピース いちご	635 24.9 25.6 1.9	がふんじゅうにんだて 2月誕生日献立 ☆2の2 2の3
26	月	ご飯	鮭の野菜マヨ焼き おひだし ほうれん草ときのこのみそ汁 はっさく	○	ぎゅうにゅう さけ あぶらあけ とうふ みそ	こめ あぶら マヨネーズ さとう こま じゃがいも	たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ もやし ほうれん草 まいいたけ だいにん しめじ えのき エリンギ はっさく	622 28.2 22.9 1.6	船橋蓮の旬の食材を 食べて知る白 (ほうれん草)
27	火	☆和風 カレーうどん	いかのオニオン風味揚げ 五色あえ フルーツポンチ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあけ いか くわいかめ	うどん あぶら かたくりこ さとう こま	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな コーン きゅうり みかん もも アロエ	623 28.5 25.7 1.7	☆2の1
28	水	ピピンパ	きゅうりのピリ辛あえ わかめとねぎのスープ 大学いも	○	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあけ わかめ とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ きつまいも みずあめ こま	ぜんまい にんじん もやし こまつな きゅうり かぶ だけのこ えのき ねぎ	623 22.1 20.0 1.7	船橋蓮の旬の食材を 食べて知る白 (根菜ねぎ)
29	木	玄米入りご飯	小松菜と厚揚げの五目炒め ツナあえ バイナップル	○	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいず ツナ	こめ げんまい あぶら さとう かたくりこ こま	ねぎ しんじけ にんじん だけのこ キャベツ こまつな だいにん もやし バイナップル	641 28.8 25.6 1.6	3年生校外学習 船橋蓮の旬の食材を 食べて知る日 (こまつな)

※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。

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(いらき)の枝に焼き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！

