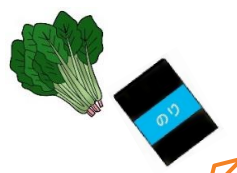




# 2月 予定献立表



船橋産の旬の食材  
ほうれんそう 海苔



令和6年2月 船橋市立八栄小学校

今月のもくひょう 「楽しい会食をしよう」

日曜日	主食	おかず	からだづく 体を作るもとなる	エネルギーもとなる	からだちようし 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩(g)	一言メモ
1木	ごはん	家常厚揚げ バンバンジー グレープフルーツゼリー	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ とりにく くらげ かんてん	こめ あぶら さとう でんぷん	しょうが ほししいだけ だけのこ にんじん たまねぎ はくさい チンゲンツアイ きゅうり もやし グレープフルーツ	622 27.1	21.3 1.7	豆腐を油で揚げる、厚揚げ、生揚げともよばれます。家常厚揚げは、中国の家庭料理です。
2金	鱸のかば焼き丼	キャベツとえのきの和え物 大根のみそ汁 きなこめめ	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ わかめ みそ いりだいす きなこ	こめ でんぷん あぶら さとう こま	しょうが キャベツ にんじん もやし えのきだけ だいこん はくさい こまつな	668 29.7	23.6 1.6	行事食「節分」 鬼(悪い気)を払い、無病息災を願う行事です。豆まきの他、地域により、ひいらぎの枝と鱸の頭を玄関先に飾るならわしがあります。
5月	チキンカレーライス	ひじきのごまだれサラダ いよかん	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ひじき みそ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ パター こま	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム きゅうり もやし こまつな いよかん	634 21.9	21.9 1.7	いよかんは、愛媛県の地名「伊予」から名づけられました。皮は厚めですがむきやすく、ジューシーな果肉が楽しめます。今月の給食には、色々なかんぎつ類が登場します。
6火	ごはん	ししゃものから揚げ 高野豆腐のうま煮 ころころきゅうり しらぬい	ぎゅうにゅう ししゃも こおりとうふ とりにく	こめ でんぷん あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん だけのこ さやいんげん きゅうり しらぬい	667 29.1	22.8 1.8	カルシウムをとろう カルシウムには、しょうぶな骨や歯をつくる働きがあります。ししゃもと高野豆腐には、カルシウムがたっぷり含まれています。
7水	ココア揚げパン	豚肉と白いんげん豆のトマト煮 ブロッコリーサラダ いよかん	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ぶたにく ベーコン	コッパン あぶら じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし レモン いよかん	624 25.9	21.1 1.9	旬の食材「ブロッコリー」 つぼみがこんもりと密集していて、萼がつやつやしているものが、おいしいブロッコリーの選び方です。
8木	ごはん	鯖のみそマヨネーズ焼き ナムル わかめスープ ほんかん	ぎゅうにゅう さわら みそ わかめ とりにく	こめ さとう エッグフリーマヨネーズ はるさめ こま でんぷん	ねぎ にんにく しょうが きゅうり にんじん こまつな もやし えのきだけ キャベツ ほんかん	618 26.9	22.0 1.9	海に囲まれた日本では、昔から海藻類が多く食べられてきました。わかめは、カルシウムなどのミネラルやビタミン類をふくみます。
9金	かやくごはん	ふくさ卵 みぞれ和え けんちん汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とうふ とりにく かつおぶし なまあげ	こめ こんにやく あぶら さとう さといも	にんじん だけのこ ごぼう さやいんげん たまねぎ こまつな もやし はくさい だいこん ほししいだけ ねぎ	600 27.9	23.1 2.0	郷土料理「大阪府」 大阪府の「かやくごはん」を味わいましょう。
13火	パンズパン	おからコロッケ ポイルキャベツ ABCスーフ	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく レンズまめ おから	コッパン じゃがいも さとう あぶら でんぷん パンこ マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	600 25.0	20.1 2.0	大豆から豆腐を作る時にできる、おから。食物繊維やカルシウムが豊富です。パンにおからコロッケとキャベツをはさんで食べましょう。
14水	ごはん 海苔のつくた煮	厚揚げのそぼろ煮 春雨と小松菜の和え物 バナナ	ぎゅうにゅう のり なまあげ とりにく	こめ さとう じゃがいも あぶら はるさめ	ほししいだけ にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり こまつな もやし バナナ	608 22.2	17.9 1.7	船橋産の旬の食材「海苔」を 食べて知る日
15木	ごはん	レバーのレモンだれ 磯香和え 呉汁 はるか	ぎゅうにゅう ぶたレバー のり あぶらあげ だいす みそ	こめ でんぷん じゃがいも あぶら さとう こま さといも	しょうが にんじん レモン ほうれんそう もやし はくさい だいこん はるか	632 25.0	19.0 1.7	鉄分をとろう 貧血や疲れの原因となる鉄分不足。レバーには鉄分が多くふくまれています。レバーのレモンだれは、レバー料理の中でも人気の一品です。
16金	ごはん	鱸のみそケチャップ焼き さつま芋入り五目豆 春雨スープ はるみ	ぎゅうにゅう ぶり だいす とりにく みそ とうふ	こめ さとう あぶら こま さつまいも はるさめ	ねぎ にんにく しょうが にんじん れんこん さやいんげん こまつな たまねぎ はくさい はるみ	628 29.4	22.7 2.0	出世魚の鱸は、成長するにつれてよび名が変わります。この地域のお店にも並ぶ「いなだ」や「わらさ」は、ぶりの成長過程のよび名です。
19月	ごはん	鱸とじゃが芋の揚げ煮 白菜のからし和え ほうれんそうのかきたま汁 はるか	ぎゅうにゅう たら たまご のり	こめ でんぷん あぶら じゃがいも さとう こま	しょうが にんじん ピーマン こまつな はくさい ほうれんそう たまねぎ えのきだけ はるか	600 23.9	18.8 1.9	船橋産の旬の食材「ほうれんそう」を 食べて知る日
20火	スパゲッティナポリタン	大豆サラダ ボンデケージョ バナナ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とうふ チーズ だいす ハム	スパゲッティ あぶら しらたまご こむぎこ さとう こま	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト こまつな きゅうり キャベツ バナナ	600 26.8	19.2 1.8	ボンデケージョは、ブラジルが祭りのパンです。チーズの風味ともっちりとした食感が特徴です。給食室で、生地から手作りをします。
21水	ごはん	豆腐のカレー煮 小松菜サラダ さつまいもとじゃこの揚げ煮	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ちりめんじゃこ	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぷん こま さつまいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だけのこ きくらげ さやいんげん もやし きゅうり こまつな とうもろこし	676 25.3	21.8 1.7	船橋産の小松菜を 食べて知る日
22木	ごはん	鶏肉の照り焼き ごま和え 打ち豆汁 清見オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく みそ うちまめ(だいす) あぶらあげ	こめ さとう はちみつ こま さといも	こまつな きゅうり キャベツ にんじん だいこん きよみオレンジ	601 27.3	21.3 1.7	郷土料理「福井県」 福井県の「打ち豆汁」を味わいましょう。
26月	ビビンバ	トック風卵スープ はるみ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ たまご とりにく わかめ のり	こめ むぎ あぶら さとう こま トック でんぷん	にんにく しょうが ぜんまい にんじん もやし こまつな だいこん はくさい ねぎ えのきだけ はるみ	615 26.9	18.3 1.9	トックは韓国伝統のもち入りスープです。韓国語で「トック」はもちを、「ク」はスープを意味します。韓国のもち、日本よりも粘りが少ないのが特徴です。
27火	あおだいず 青大豆のおこわ	鮭とチーズの春巻き 中華和え ワンタンスープ	ぎゅうにゅう あおだいず わかめ チーズ さけ とりにく ぶたにく	こめ はるまきのかわ フライドポテト あぶら さとう こま ワンタン	きゅうり こまつな もやし にんじん しょうが ねぎ はくさい ぶなしめじ だけのこ	672 29.9	24.9 1.9	鮭とチーズの春巻きは、魚料理の中で特に人気の一品です。棒状に切った鮭とチーズ、ポテトを春巻きの皮で包み、油で揚げます。
28水	ハチミツパン	鶏肉と大豆のシチュー 海藻サラダ はるみ	ぎゅうにゅう とりにく だいす チーズ なまクリーム わかめ	ハチミツパン じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース こまつな きゅうり とうもろこし はるみ	605 24.7	22.3 2.1	食物繊維をとろう 食物繊維が豊富な大豆を食べて、おなかの調子を整えましょう。
29木	ごはん	鱸の煮つけ ほうれんそうのおひたし あおさ入りみそ汁 清見オレンジ	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ あおさ みそ	こめ さとう こま じゃがいも	オレンジジュース ほうれんそう にんじん もやし だいこん ねぎ きよみオレンジ	604 28.9	20.2 2.2	おはなし給食 世界は「」で沈んでいく ～主人公 凜子の家の夕食～

※栄養価は4年生の表示です。献立は、食材の都合により変更する場合があります。ご了承ください。

《今月使用する旬の食べもの》  
大根、ねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、白菜、海苔、鱸、鯖、かんぎつ類

保護者の方へ  
給食当番の児童はマスクを着用して配膳をします。当番の週は忘れず持参するよう、ご協力をお願いいたします。

★★★ 6年生 リクエスト給食 ★★★  
小学校卒業の日が段々と近づいている6年生みなさんに、給食でもう一度食べたいと思う料理を聞きました。票を多く集めた料理(太字・下線付きのもの)が、2月と3月の給食に登場します。お楽しみに!

