

日	曜日	牛乳	献立名		献立の 目当て	体を 作る 食品	熱や力 の素に なる 食品	体の調子 を整える 食品	エネルギー 基準620kcal たんぱく質 脂質 塩分相当量
			主 食	主菜・副菜・デザート					
2	月	○	ココア 揚げパン	チリコンカン（大豆） コーンサラダ	2月 給食目標	ぎゅうにゅう だいき ペーコン わかめ ひよこめ	コッパパン あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし	627kcal 27.1g 22.4g 1.9g
3	火	○	大豆と小松菜の ご飯	いわしハンバーグ ゆかり和え すまし汁	ぎゅうにゅう だいき いわし とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう だいき いわし とりにく とうふ みそ	こめ あぶら さとう はんこ マヨネーズ ごま	こまつな ねぎ ごぼう しょうが しそ はくさい もやし えのき	589kcal 26.4g 21.0g 2.2g
4	水	○	味噌だれ 焼肉丼	ワンタンスープ さつまいもと大豆のカリントウ	ぎゅうにゅう だいき ぶたにく みそ だいき	ぎゅうにゅう だいき ぶたにく みそ だいき	こめ あぶら さとう でんぶ ワンタンの皮 さつまいも ごま	たまねぎ にんじん もやし ニラ にんにく しょうが ねぎ はくさい しめじ だけのこと こまつな	683kcal 29.2g 21.0g 1.8g
5	木	○	ご飯	めひかりの南蛮漬け 肉じゃが 磯香和え オレンジ	ぎゅうにゅう めひかり ぶたにく のり	ぎゅうにゅう めひかり ぶたにく のり	こめ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら じゃがいも しめじ	にんじん たまねぎ しめじ きゅうり じゃがいも ことまつな もやし オレンジ	646kcal 31.0g 18.4g 1.6g
6	金	○	ご飯	いかの香味揚げ ごまみそ和え 吉野菜	ぎゅうにゅう いか わかめ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう いか わかめ みそ あぶらあげ	こめ あぶら さとう でんぶ ごま	きゅうり こまつな にんじん キャベツ はくさい えのき ねぎ	591kcal 24.8g 20.5g 1.7g
9	月	○	わかめご飯	鶏肉の照り焼き チャブチェ かきたま汁 みかん	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とうふ たまご	こめ あぶら さとう でんぶ はちみつ ごまあぶら はるさめ でんぶ	にんにく たまねぎ にんじん ニラ キャベツ もやし えのき みかん	637kcal 27.7g 20.7g 2.4g
10	火	○	ご飯	レバーとじゃがいもの揚げ煮 ごまきゅうり ABCスープ オレンジ	ぎゅうにゅう レバー みそ とりにく	ぎゅうにゅう レバー みそ とりにく	こめ あぶら さとう でんぶ ごま マカロニ	しょうが にんじん きゅうり キャベツ こまつな	637kcal 22.9g 19.8g 1.6g
12	木	○	ソース焼きそば	大巻いも 海藻サラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく クリーム とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく クリーム とりにく	ちゅうかめん あぶら さとう かいそうミックス わかめ ヨーグルト	しょうが しいたけ たけのこと たまねぎ にんじん キャベツ こまつな きゅうり とうもろこし レモン	580kcal 21.4g 21.5g 2.0g
13	金	○	ハヤシライス	チキンサラダ バレンタインプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく クリーム とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく クリーム とりにく	こめ あぶら さとう パター じゃがいも はくきりこ チョコレート	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ こまつな きゅうり レモン	683kcal 26.3g 21.8g 2.1g
16	月	○	ご飯	鰹の揚げだし 納豆和え 豆乳みそ汁	ぎゅうにゅう だいき ぶたにく とうふ みそ とうふ	ぎゅうにゅう だいき ぶたにく とうふ みそ とうふ	こめ でんぶ あぶら さとう	しょうが こまつな にんじん もやし えのき だいこん キャベツ ねぎ	640kcal 35.4g 19.0g 2.3g
17	火	○	ご飯	鶏と野菜の揚げ煮 切干大根のかみかみサラダ トックスープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ のり	ぎゅうにゅう とりにく わかめ のり	こめ あぶら さとう でんぶ じゃがいも ごま トック	にんにく にんじん グリンピース きりぼしだいこん きゅうり こまつな はくさい ねぎ えのき	651kcal 23.9g 20.5g 2.0g
18	水	○	ご飯	さばのみそ煮 野菜のおひたし なめこ汁 パナナ	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ あぶらあげ	こめ あぶら さとう ごま	こまつな にんじん もやし なめこ だいこん ねぎ パナナ	626kcal 29.0g 20.7g 2.1g
19	木	○	コッパパン	チョコレートパン 鶏のハーブスパイス焼き ごまドレッシングサラダ きこのスープ	ぎゅうにゅう さわら ペーコン のり	ぎゅうにゅう さわら ペーコン のり	コッパパン あぶら さとう バター ごま チョコレート じゃがいも はくきりこ	こまつな もやし にんじん きゅうり たまねぎ しめじ えのき しいたけ とうもろこし	617kcal 27.9g 26.3g 2.2g
20	金	○	麻婆丼	春雨サラダ あまおうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ ハム	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ ハム	こめ あぶら さとう でんぶ はるさめ ゼリー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ニラ キャベツ きゅうり もやし こまつな	630kcal 24.3g 18.3g 1.5g
24	火	○	わかめご飯	鮭とチーズの春巻き ころころきゅうり けんちん汁	ぎゅうにゅう わかめ チーズ さけ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ チーズ さけ とりにく	こめ あぶら さとう でんぶ ごま ごまあぶら ごま	きゅうり じゃがいも しいたけ ごぼう にんじん キャベツ だいこん ねぎ	668kcal 26.3g 26.1g 1.8g
25	水	○	ご飯	じゃがいものそぼろ煮 わかさぎの唐揚げ ごま酢和え	ぎゅうにゅう とりにく わかさぎ	ぎゅうにゅう とりにく わかさぎ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも でんぶ	にんじん たけのこと たまねぎ きゅうり ことまつな キャベツ	608kcal 22.4g 19.9g 1.7g
ご当地給食栃木県									
26	木	○	ご飯	豚カツ かんぴょう入りツナ和え 湯葉のすまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ ゆば とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ ゆば とうふ	こめ あぶら はくきりこ ごま ごま さとう	かんぴょう にんじん もやし キャベツ きゅうり こまつな えのき ねぎ	602kcal 27.0g 19.7g 1.9g
☆2月生まれお誕生日お祝い給食☆									
27	金	○	ガーリック ライス	鶏の唐揚げ 小松菜のサラダ ミネストローネスープ カップdeヤクルト	ぎゅうにゅう とりにく カップdeヤクルト	ぎゅうにゅう とりにく ペーコン とりにく カップdeヤクルト	こめ あぶら さとう パター でんぶ マカロニ	にんにく パセリ しょうが こまつな きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし レモン たまねぎ トマト	630kcal 23.8g 24.3g 2.3g
※白衣・帽子・袋はクラスで順番に使います。なくしたり、やぶけたりしないように気をつけましょう。									都合により、果物等変更する場合がありますが、ご了承ください。
									全18回

※白衣・帽子・袋はクラスで順番に使います。なしたり、やぶれたりしないように気を付けましょう。
※当番はマスクをして身支度を整えます。ご家庭でご用意ください。

都合により、果物等変更する場合があります。ご了承ください。

全18回

6年生にリクエスト給食アンケートを行いました！

6年生が卒業前に食べたい給食はどんなものなのでしょうか？

リクエスト給食 には線 を引いてあるので、見てくださいね。

健康な体をつくるための 食生活チェック

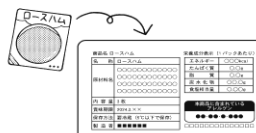
- ☐ 朝・昼・夕、規則正しく食事をしている
- ☐ 間食は時間と量を決めて食べ過ぎない
- ☐ 栄養バランスよく食べている
- ☐ 糖分・脂質・塩分をとり過ぎない
- ☐ よくかんで食べている

健康な体をつくるために、食生活をふり返ってみましょう。子どもは保護者の生活習慣に影響されやすいので、ご家庭でチェックをしてみてください。

食品はよく見て鮮度のよいものを選びよう

魚や肉、卵、野菜などの生鮮食品を選ぶ時は、色やつや、みずみずしさ、張りなどをよく見るようにします。
例えば魚の鱗、皮に透明感とつやがあって、身に弾力があり、特にドリップ(液汁)が出ていないことなどを確認します。
購入の目的や栄養、価格なども考えて選ぶことが大切です。

加工食品を選ぶ場合



加工食品には、名称、原材料名、内容量、消費期限または賞味期限、保存方法、栄養成分などの表示が義務づけられています。
買う前に必要な分量を確認しておき、表示をよく見て、目的に合った食品を選びましょう。

船橋の旬を食べて知る日

3日(火) ゆかり和え・・・こまつな

5日(木) 磯香和え・・・のり

船橋の食材を食べて、地元をおうえんしよう！