



令和7年度 2月 予定献立表

☆ 今月の目標: キレイに食べよう

船橋市立八栄小学校

ひ 日	曜 日	牛 乳 う ち	こ ん だ て め い 献 立 名		こんだて 献立の めあ 自當て	からだ つく 体を作る しょくじん 食品	な つ ち から 熱や力の 素になる しょくじん 食品	からだ ち ょう し 体の調子を よの 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	
			し ゅ し ょ く 主食	し ゅ き さ く 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 きしめんきょう 給食目標	ぎゅうにゅう にいす ふたにく ベーコン わかめ ひよこまめ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも こまぶら	ににくに しょうが にんじん 青ビーマン 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	節分	ぎゅうにゅう にいす 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 こま	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 21.6g 2.2g	
4	水	○	味噌だれ やわいじん 焼肉丼	ワンタンスープ さつまいもと大豆のカリントウ	冬瓜の じょくせい 食材	ぎゅうにゅう にいす みそ だいす	こめ あぶら さとう でんぶん ワンソンの皮 さつまいも こま	たまねぎ にんじん もやし ニラ にんじん しょうが ねぎ はくさい しめじ だけのこ こまつな	683kcal 29.2g 21.6g 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	船橋の旬 のり	ぎゅうにゅう めひかり ふたにく	こめ あぶら さとう でんぶん こまぶら じゅさいも じたき	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん こまつな もやし オレンジ	646kcal 31.6g 18.4g 1.6g	
6	金	○	ご飯	いかの香味揚げ ごまみそ和え 吉野汁	イカの じょくせい 栄養	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 でんぶん さとう	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 チャブチエ かきたま汁 みかん	6年生の きしめん 給食	ぎゅうにゅう わからめ とりにく ふたにく とうふ たまご	こめ あぶら さとう はんこ はるさめ でんぶん	ににくに たまねぎ にんじん ニラ こまつな 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	お皿を キレイに	ぎゅうにゅう レバー みそ とりにく	こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう 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	大學いも 海藻サラダ ヨーグルト	焼きそば	ぎゅうにゅう かわいじ うきうきミックス わからめ ヨーグルト	こめ あぶら さとう はんこ さとう	しょうが だけのこ にんじん キャベツ レモン	580kcal 21.4g 21.5g 2.0g	
13	金	○	ハヤシライス	チキンサラダ HAPPY VALENTINE'S DAY! バレンタインプリン	バレン タイン	ぎゅうにゅう クリーム とりにく	こめ あぶら さとう じゃがいも はりきり ショコラート	しょウガ ににくに たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト こまつな キャベツ レモン	683kcal 26.3g 21.8g 2.1g	
16	月	○	ご飯	かつおの揚げだし 納豆和え 豆乳みそ汁	6年生の リクエスト	ぎゅうにゅう かつお 豆乳 みそ とうゆ	こめ でんぶん あぶら さとう	しょウガ こまつな にんじん もやし えのき たいこん キャベツ	640kcal 35.4g 19.0g 2.3g	
17	火	○	ご飯	鶏と野菜の揚げ煮 きりしきにん 切り大根のこみみサラダ トックスープ	きりしきにん きしめん のり	ぎゅうにゅう とりにく わからめ のり	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま トック	ににくに にんじん グリンピース きりしきにん きゅうり こまつな はくさい ねぎ えのき	651kcal 23.5g 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 バナナ	栄養の バランス	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 こま	こまつな にんじん もやし なめこ たいこん ねぎ バナナ	626kcal 29.0g 20.7g 2.1g	
19	木	○	コッペパン	チョコレートパテ 鰯のハーブスパイス焼き ごまドレッシングサラダ きのこのスープ	チョコレート のり	ぎゅうにゅう さわら べーコン	コッペパン あぶら さとう バーア トココ ト はりきり ごま	こまつな もやし にんじん きゅうり さとう	617kcal 27.9g 26.3g 2.2g	
20	金	○	麻婆丼	春雨サラダ あまおうゼリー	6年生を 送る会	ぎゅうにゅう とうふ みそ とうふ ハム	こめ あぶら むぎ あぶら はるさめ ゼリー	ににくに しょウガ たまねぎ ねぎ ニラ 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	6年生の きしめん 給食	ぎゅうにゅう わからめ チーズ ささげ とうふ	こめ あぶら さとう わからめ チーズ ささげ とうふ	きゅうり じゃがいも しいたけ ごぼう にんじん キャベツ	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	風邪を ひかない工夫	ぎゅうにゅう とりにく わからめ わかさぎ	こめ あぶら さとう ごま じゅさい とうふ	にんじん だけのこ たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ	608kcal 22.4g 19.9g 1.7g	
こ当地給食栎木県										
26	木	○	ご飯	豚カツ かんぴょう入りツナ和え 湯葉のすまじ	こ当地 とは	ぶた 豚カツ かんぴょう いわ ゆば 湯葉のすまじ	こめ あぶら さとう ゆば とうふ	かんぴょう にんじん もやし キャベツ こまつな えのき ねぎ	602kcal 27.0g 19.7g 1.9g	
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	お誕生日 こ当地 献立	ぎゅうにゅう べー コ ン り カ ト ト は り き り ご ま ん く う	こめ あぶら さとう べー コ ン り カ ト ト は り き り ご ま ん く う	ににくに セリ しょウガ きゅうり わからめ べー コ ン り カ ト ト は り き り ご ま ん く う	ににくに セリ しょウガ きゅうり わからめ べー コ ン り カ ト ト は り き り ご ま ん く う	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。

※当番はマスクをして身支度を整えます。ご家庭で用意ください。

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でしようか？
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・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、食生活を振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ぼう

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。

例えば魚の場合、皮に透明感があり、特にドリップ(液体)が出ていないなどを確認します。

購入の目的や栄養、価格なども考慮して選ぶことが大切です。

かこうじん からだ しょくせい かつ 食生活チェック

