きゅうしょくのこんだて 1.1月

船橋市立七林小学校

もくひょう：食べ物の働きについて知ろう。

日	曜日	主食	牛乳	おかず	体をつくる食品	エネルギーになる食品	体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	行事など
1	水	ご飯	○	豆腐いりハンバーグ こふき芋 野菜 油揚のみそ汁 ごまひじきふりかけ オレンジ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あぶらあげ ひじき あおのり みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも パンこ ごま	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん こまつな ごぼう えのき オレンジ	624kcal 25.8g 23.1g 2.1g	
2	木	豚丼 (麦ご飯)	○	パリパリサラダ 大豆とじゃこの揚げ煮 ぶどう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ハム ちりめんじゃこ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷん ワンタンのかわ あぶら	たまねぎ にんじん えのき キャベツ こまつな きゅうり ごぼう さやいんげん ぶどう	621kcal 25.2g 20.5g 2.0g	
6	月	焼きカレーパン	○	ポテトのきのこ炒め 野菜とレンズ豆のスープ バナナ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ベーコン レンズまめ だいず スキムミルク とりにく	コッペパン こむぎこ じゃがいも あぶら パンこ	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム とうもろこし しめじ えりんぎ こまつな バナナ	623kcal 24.9g 20.3g 2.0g	ラッキー人参
7	火	梅と枝豆のご飯	○	生揚の肉詰め煮 八宝みそ汁 おひたし みかん	ぎゅうにゅう みそ なまあげ ぶたにく	こめ さとう でんぷん あぶら じゃがいも	うめぼし えだまめ にんじん だいこん こまつな ごぼう ねぎ もやし とうもろこし みかん	607kcal 25.9g 21.3g 2.1g	
8	水	ガーリックライス	○	大豆のトマト煮 ごまドレッシングサラダ 豆乳ゼリーいちごソース	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン ハム とうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま いちごソース	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト しめじ きゅうり ブロッコリー こまつな キャベツ	615kcal 24.2g 22.7g 1.6g	
9	木	麦ご飯	○	揚げ餃子 オレンジ 中華漬け(ごま) 豆腐と春雨のスープ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とうふ	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら はるさめ ごま ぎょうざのかわ でんぷん	キャベツ ねぎ にら にんじん きゅうり だいこん はくさい こまつな きくらげ オレンジ	626kcal 24.1g 24.5g 1.6g	
13	月	生揚肉みそ丼 (麦ご飯)	○	春雨サラダ さつまいもと南瓜のお焼き	ぎゅうにゅう だいず みそ とうにゅうクリーム なまあげ ハム いんげんまめ	こめ むぎ さつまいも はるさめ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん	にんじん たまねぎ なす しいたけ ピーマン にんにく もやし こまつな かぼちゃ	631kcal 23.9g 21.2g 1.6g	ラッキー人参
14	火	セルフおにぎり (船橋粒すけ)	○	鰹の辛子しょうゆかけ 豚汁 小松菜おろしあえ キャロットゼリー のり	ぎゅうにゅう すずき ぶたにく とうふ みそ かつおぶし わかめ のり	こめ あぶら でんぷん じゃがいも さとう	こまつな ねぎ だいこん にんじん えだまめ ごぼう えのき もやし オレンジジュース にんじんジュース	636kcal 27.1g 18.9g 2.1g	船橋産米を食べて知る日 地産地消献立
15	水	麦ご飯	○	挽肉と野菜のカレー じゃことわかめのサラダ チーズ	ぎゅうにゅう だいず チーズ ちりめんじゃこ ぶたにく わかめ レンズまめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん かぼちゃ マッシュルーム トマト りんご きゅうり キャベツ レモン	621kcal 25.0g 21.4g 2.1g	船橋支会
16	木	ごまきなこトースト	○	ポークビーンズ ズッキーニのサラダ りんご	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン きなこ	しょくパン あぶら マーガリン さとう じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり ズッキーニ レタス ピーマン とうもろこし りんご レモン	639kcal 25.3g 27.1g 1.8g	
17	金	五目焼きそば	○	レバーとポテトのレモンソース(ごま) フルーツパンチ	ぎゅうにゅう レバー ぶたにく いか	ちゅうかめん さとう でんぷん あぶら ごま じゃがいも サイダー	きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし レモン みかん なつみかん りんご	629kcal 25.5g 24.2g 1.8g	
20	月	麻婆丼 (麦ご飯)	○	チャーシューナムル(ごま) いがぐり揚げ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく いんげんまめ だいず みそ やきぶた	こめ むぎ さつまいも ごま はるさめ でんぷん そうめん あぶら さとう ごまあぶら	しいたけ にんじん ねぎ にら こまつな かぼちゃ もやし	624kcal 26.0g 20.6g 2.0g	ラッキー人参
21	火	わかめ麦ご飯	○	秋刀魚の開き大根おろし 豆いり肉じゃが 野菜の昆布あえ みかん	ぎゅうにゅう さんま いんげんまめ こんぶ ぶたにく わかめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	だいこん にんじん たまねぎ こまつな キャベツ グリンピース みかん	635kcal 24.9g 22.3g 2.0g	
22	水	きなこ揚げパン	○	ワンタンスープ 大豆と小松菜のサラダ りんご	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく だいず ハム	コッペパン あぶら じゃがいも さとう ワンタンのかわ	にんじん しいたけ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり もやし りんご	628kcal 25.8g 26.1g 1.6g	
24	金	ご飯 (船橋コシヒカリ)	○	小松菜メンチ 味のり 秋野菜のみそ汁 ミニトマト	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく あぶらあげ みそ のり	こめ あぶら こむぎこ こめこ パンこ さつまいも	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ こまつな ねぎ だいこん ミニトマト	630kcal 24.8g 21.4g 2.1g	船橋産米を食べて知る日 和食の日
27	月	ジャージャー麺 (ソフト麺)	○	茎わかめのごまサラダ さつまいもとりんごのはちみつ煮	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく くきわかめ みそ	ソフトめん はちみつ さとう あぶら ごま さつまいも でんぷん	たまねぎ しいたけ にんじん グリンピース きゅうり もやし こまつな りんご	651kcal 24.7g 16.1g 2.1g	ラッキー人参
28	火	コーンと枝豆のごまご飯	○	大豆と鶏肉と野菜の揚げ煮 おかかあえ 豆乳抹茶プリン	ぎゅうにゅう だいず とりにく かつおぶし とうにゅう あずき	こめ ごま じゃがいも でんぷん あぶら さとう	えだまめ とうもろこし たまねぎ にんじん もやし ピーマン こまつな	621kcal 25.4g 21.7g 1.6g	
29	水	オムライス (チキンライス・シートエッグ)	○	ポテトビーンズ 野菜たっぷりスープ みかん	ぎゅうにゅう だいず とりにく あおのり シートエッグ	こめ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム とうもろこし キャベツ こまつな みかん	623kcal 25.7g 19.1g 1.9g	
30	木	ご飯	○	鯖のみそ煮 けんちん汁 のりずあえ かき	ぎゅうにゅう とうふ さば みそ とりにく のり	こめ あぶら さとう さといも	だいこん にんじん ねぎ しいたけ ごぼう こまつな とうもろこし もやし かき	625kcal 24.1g 25.7g 1.9g	

○ 牛乳は毎日つきます。
○ 食材の関係で献立内容が変わることがあります。御了承ください。

今月の船橋産旬の食材 **だいこん**

作付面積、消費量とも最大級の冬を代表する野菜のひとつです。
根には、でんぷん分解酵素のジアスターゼ、コラーゲン合成や抗酸化作用のあるビタミンCを含んでいます。
葉にも、ビタミンやミネラルが多く含まれます。
捨てずに汁に入れたり、炒め物に利用しましましょう。

今月の船橋産旬の食材 キャベツ

キャベツは古代ギリシャやローマでも食べられていた世界最古の野菜の１つ。
キャベツに含まれるビタミンUは、胃腸の粘膜を正常に保持する成分で、
胃腸薬にも使われています。