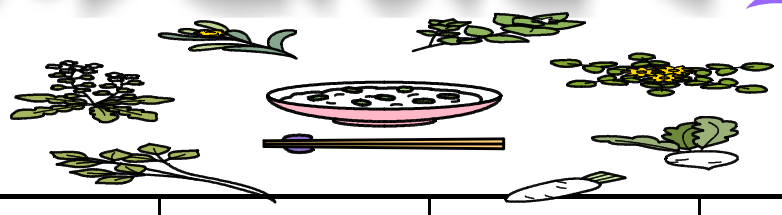
きゅうしょくのこんだて　1月



船橋市立七林小学校

もくひょう：楽しい食事の場をつくろう。

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
10	水	うぐいすきなこ 揚げパン	○	ワンタンスープ 大豆と小松菜のサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう　だいず ハム　うぐいすきなこ ぶたにく	コッペパン　あぶら ワンタンのかわ さとう	にんじん　きくらげ　もやし こまつな　きゅうり　ねぎ キャベツ　オレンジ	624kcal 26.5g 25.9g　1.6g	船橋支会 給食委員会考案献立 6－2／5－1
11	木	小豆と栗のご飯	○	鰤のてり焼き 雑煮　五色なます(ごま) みかん	ぎゅうにゅう　あずき ぶり　ハム　とりにく	こめ　くり　ごま　もち さとう　あぶら	にんじん　だいこん　えだまめ　ねぎ かぶ　せり　しいたけ　こまつな はくさい　きゅうり　ゆず　みかん	616kcal 26.6g 19.8g　1.9g	鏡開き献立
12	金	煮こみうどん	○	ぼらのオニオン風味揚げ ごまみそあえ いもと小豆の豆乳蒸しパン	ぎゅうにゅう　あずき ぼら　ぶたにく　みそ とうにゅう	ソフトめん　でんぷん むしパンこ　あぶら さつまいも　さとう　ごま	だいこん　にんじん　ねぎ こまつな　とうもろこし ごぼう　もや　したまねぎ	622kcal 24.8g 22.5g　2.0g	船橋産ぼら 提供日
15	月	麦ご飯	○	鯖のみそ煮 けんちん汁 のりずあえ　いちご	ぎゅうにゅう　とうふ さば　とりにく　みそ あぶらあげ　のり	こめ　むぎ　さといも あぶら　さとう	にんじん　だいこん　ごぼう もやし　とうもろこし ねぎ　こまつな　いちご	625kcal 25.5g 27.4g　1.8g	ラッキー人参
16	火	ご飯	○	揚げ餃子　にらたまスープ 野菜のピリカラ漬け ごまじゃこ佃煮	ぎゅうにゅう　だいず ぶたにく　しらす たまご　とりにく	こめ　ごま　ごまあぶら あぶら　ぎょうざのかわ さとう　でんぷん	ねぎ　にんじん　キャベツ こまつな　だいこん きゅうり　きくらげ　にら	629kcal 26.6g 26.5g　1.9g	３年生 校外学習
17	水	食パン （チョコクリーム）	○	大豆とミートボールのトマトシチュー ひじきとささみのサラダ りんご	ぎゅうにゅう　だいず ひじき　とりささみ ぶたにく　チーズ	しょくパン　じゃがいも あぶら　エッグフリーマヨネーズ さとう　チョコクリーム	たまねぎ　にんじん　トマト ブロッコリー　きゅうり しめじ　レタス　りんご	628kcal 26.3g 22.5g　2.1g	青森県産 りんご提供日
18	木	麻婆丼 (麦ご飯)	○	さつまいもきなこがけ ナムル	ぎゅうにゅう　とうふ だいず　ぶたにく　みそ ハム　きなこ	こめ　むぎ　さつまいも ごまあぶら　でんぷん さとう　あぶら	だいこん　こまつな ねぎ　にんじん　にら しいたけ　もやし	637kcal 25.3g 21.9g　1.8g	
19	金	ビビンバ(ごま)	○	韓国風焼き鳥 豆腐と春雨のスープ みかん	ぎゅうにゅう　とうふ とりにく　あぶらあげ ぶたにく	こめ　でんぷん　さとう はるさめ　ごまあぶら ごま	ぜんまい　にんじん　もやし こまつな　はくさい ねぎ　きくらげ　みかん	621kcal 27.4g 23.8g　2.1g	給食委員会考案献立 6－1／6－3
22	月	生揚げ肉みそ丼 (麦ご飯)	○	春雨とほうれん草のサラダ 豆乳寒天ポンチ	ぎゅうにゅう　だいず なまあげ　ぶたにく みそ　ハム　とうにゅう	こめ　むぎ　ごまあぶら でんぷん　はるさめ さとう　あぶら	しいたけ　にんじん　たまねぎ ピーマン　ほうれんそう　もやし なつみかん　みかん　りんご	631kcal 24.1g 21.4g　1.4g	ラッキー人参
23	火	セサミトースト	○	ポークビーンズ ズッキーニサラダ りんご	ぎゅうにゅう　だいず ぶたにく　ベーコン	しょくパン　さとう マーガリン　あぶら じゃがいも　ごま	たまねぎ　にんじん　トマト ブロッコリー　レタス　ズッキーニ きゅうり　とうもろこし　パプリカ　りんご	637kcal 24.5g 26.8g　1.8g	
24	水	セルフ ゆかりおにぎり	○	ますの揚げびたし 豚汁　小松菜おろしあえ みかん	ぎゅうにゅう　とうふ ます　ぶたにく　みそ かつおぶし　あぶらあげ	こめ　じゃがいも でんぷん　あぶら さとう	にんじん　だいこん　ねぎ ごぼう　えのき　もやし えだまめ　こまつな　みかん	634kcal 27.7g 20.9g　1.9g	学校給食週間
25	木	麦ご飯	○	鶏肉と大豆のカレー 大根とハムのサラダ チーズ	ぎゅうにゅう　だいず とりにく　ベーコン チーズ　ハム	こめ　むぎ　じゃがいも こむぎこ　あぶら さとう	たまねぎ　にんじん　しめじ グリンピース　りんご こまつな　だいこん	629kcal 26.1g 23.0g　2.1g	学校給食週間
26	金	ご飯 （船橋コシヒカリ）	○	小松菜メンチ　韓国風のり たっぷり野菜みそ汁 いちご	ぎゅうにゅう　だいず ぶたにく　なまあげ みそ　のり	こめ　こむぎこ　パンこ あぶら　こめこ	こまつな　たまねぎ　にんじん とうもろこし　さやいんげん　ねぎ えのき　キャベツ　かぼちゃ　いちご	625kcal 24.1g 22.5g　2.0g	学校給食週間
29	月	炒めそば	○	野菜あんかけ レバーとポテトの油淋鶏ソース(ごま) ヨーグルトゼリーいちごソース	ぎゅうにゅう　レバー ぶたにく　ヨーグルト いか	ちゅうかめん　あぶら じゃがいも　さとう ごまあぶら　ごま	こまつな　にんじん　もやし キャベツ　とうもろこし きくらげ　ねぎ　いちご	631kcal 27.4g 22.6g　2.0g	ラッキー人参 学校給食週間
30	火	ご飯	○	生揚げ肉みそだれかけ さといもと大根のそぼろ煮 野菜のこんぶあえ　みかん	ぎゅうにゅう　こんぶ なまあげ　とりにく ぶたにく　みそ	こめ　あぶら　でんぷん ごまあぶら　さといも さとう　あぶら	にんじん　だいこん さやいんげん　キャベツ ねぎ　きゅうり　みかん	628kcal 26.4g 21.5g　2.1g	学校給食週間
31	水	豚丼 (麦ご飯)	○	パリパリサラダ 大豆とじゃこの揚げ煮 オレンジ	ぎゅうにゅう　だいず ハム　ちりめんじゃこ ぶたにく	こめ　むぎ　ごまあぶら でんぷん　さとう あぶら　ワンタンのかわ	にんじん　えのき　さやいんげん きゅうり　ごぼう　ほうれんそう たまねぎ　キャベツ　オレンジ	622kcal 25.5g 20.8g　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。

全国学校給食週間について

戦後の食糧難の中、栄養不足の学童を救うため、外国から食糧が贈られました。
冬休みであることから１ヶ月遅らせ１月２４日から１週間を全国学校給食週間としました。
この機会に改めて学校給食について考えてみませんか？

今月の船橋産旬の食材　こまつな

東京を中心とする一地方の冬野菜だったこまつなは、
江戸川区小松川が名前の由来とされています。
カロテン、ビタミンＣ、カルシウムや鉄、カリウム等
ミネラル豊富な野菜です。
こまつなはアクが少なく、そのまま加熱調理に使えます。
ビタミン類の損失が少なくカロテンの吸収もＵＰします。

冬の船橋産旬の食材　のり

のりの旬は12月頃から3月中頃までと約4ヶ月です。
のりがおいしいのは、旨味の三大成分のグルタミン酸、
イノシン酸、グアニル酸がすべて含まれ、食物繊維や
ビタミン類が多く、毎日摂取したい食品です。
「船橋三番瀬のり」は磯の香りが強く甘みがあります。

１月３１日(金)船橋市市民文化ホールにて
船橋市学校給食展が開催されます。(裏面参照)
講演会、給食展示があります。是非足を運んで下さい