



1月予定献立表

今月の目標：感謝の気持ちで食べよう

今月の船橋産の旬の食材
米・海苔

令和7年度

船橋市立行田東小学校

献立日 実施日		献立名		牛乳		主な材料とその働き		栄養量(4年生量)				
日	曜	主食	おかず			血・肉・骨になるもの	体の調子をととのえるもの	熱や力になるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)	塩分 相当量 (g)
						(あかのためもの)	(みどりのためもの)	(きいろのためもの)				
7	水	ごはん	松風焼き 五色なます 白玉雑煮 くりきんとん	○		鶏肉 ごま油 みそ ゆきふた	トマトソース にんにく にんにく にんにく	しょうが ごぼう にんにく しょうが ごぼう にんにく	649	25.0	17.0	2.3
◆◆◆ 1-1 リクエスト給食 ~二色揚げパン~◆◆◆												
8	木	二色揚げパン	チキンと大豆のトマト煮 白菜とコーンのサラダ りんごゼリー	○		鶏肉 ごま油 みそ ゆきふた	トマトソース にんにく にんにく にんにく	しょうが ごぼう にんにく しょうが ごぼう にんにく	623	28.8	21.1	1.9
9	金	ごはん	鰹と野菜の揚げ煮 すき焼き風	○		鶏肉 ごま油 みそ ゆきふた	トマトソース にんにく にんにく にんにく	しょうが ごぼう にんにく しょうが ごぼう にんにく	629	28.9	20.9	1.8
◆◆◆ 1-2 リクエスト給食・「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今月は「海苔」です。~磯香和え~◆◆◆												
13	火	さつまいもごはん	鰹のユリチナーソース 磯香和え けんちん汁 いよかん	○		鶏肉 ごま油 みそ ゆきふた	トマトソース にんにく にんにく にんにく	しょうが ごぼう にんにく しょうが ごぼう にんにく	648	28.4	21.6	2.0
14	水	ガーリックライス	ポテのミートソース プローダーサラダ りんご	○		鶏肉 ごま油 みそ ゆきふた	トマトソース にんにく にんにく にんにく	しょうが ごぼう にんにく しょうが ごぼう にんにく	625	23.4	16.3	1.9
15	木	ごはん	ハムと小松菜の卵焼き コロコロきゅうり さつまいもと生揚げのみそ汁 パナナ	○		鶏肉 ごま油 みそ ゆきふた	トマトソース にんにく にんにく にんにく	しょうが ごぼう にんにく しょうが ごぼう にんにく	624	23.6	20.8	2.0
16	金	ごはん	いなだの揚げたまし 五目きんぴら たまねぎ 玉葱とじゃがいもの味噌汁	○		鶏肉 ごま油 みそ ゆきふた	トマトソース にんにく にんにく にんにく	しょうが ごぼう にんにく しょうが ごぼう にんにく	638	26.5	19.8	1.9
19	月	ポークハヤシライス	小松菜とコーンのソテー フルーツポンチ	○		鶏肉 ごま油 みそ ゆきふた	トマトソース にんにく にんにく にんにく	しょうが ごぼう にんにく しょうが ごぼう にんにく	623	21.0	20.8	1.8
20	火	ごはん	しゃもの南蛮漬け 海藻サラダ きりたんぽ汁 いよかん	○		鶏肉 ごま油 みそ ゆきふた	トマトソース にんにく にんにく にんにく	しょうが ごぼう にんにく しょうが ごぼう にんにく	635	22.3	21.0	1.9
21	水	親子丼	大豆の磯煮 ツナ和え やきいも	○		鶏肉 ごま油 みそ ゆきふた	トマトソース にんにく にんにく にんにく	しょうが ごぼう にんにく しょうが ごぼう にんにく	625	29.6	18.1	1.9
◆◆◆ 青森県より青森県産りんご提供日・青森県の郷土料理~じゃば汁~◆◆◆												
22	木	ごはん	イカと大豆の揚げ煮 じゃば汁 りんご	○		鶏肉 ごま油 みそ ゆきふた	トマトソース にんにく にんにく にんにく	しょうが ごぼう にんにく しょうが ごぼう にんにく	641	29.5	17.1	1.5
◆◆◆ 読書読み聞かせ企画『オオカミと石のスープ』から ~オオカミと石のスープ~◆◆◆												
23	金	ブドウパン	かぼちゃと豆のグラタン マカロニソテー オオカミと石のスープ	○		鶏肉 ごま油 みそ ゆきふた	トマトソース にんにく にんにく にんにく	しょうが ごぼう にんにく しょうが ごぼう にんにく	623	26.2	19.8	2.0
◆◆◆ 全国学校給食週間献立 ~鮭の塩焼き・すいとん~◆◆◆												
26	月	ごはん	鮭の塩焼 かぼちゃのサラダ(エッグフリーマズン) すいとん	○		鶏肉 ごま油 みそ ゆきふた	トマトソース にんにく にんにく にんにく	しょうが ごぼう にんにく しょうが ごぼう にんにく	632	27.2	19.3	1.9
◆◆◆ 2-2担任 高木新太先生の出身地:静岡県沼津市の郷土料理 ~さくらごはん・はんぺんフライ・おざく・安倍川もち~◆◆◆												
27	火	さくらごはん	はんぺんフライ ゆかり和え おざく 安倍川もち	○		鶏肉 ごま油 みそ ゆきふた	トマトソース にんにく にんにく にんにく	しょうが ごぼう にんにく しょうが ごぼう にんにく	643	20.3	17.7	1.7
◆◆◆ 「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今月は「お米(船橋産こしひかり)」です。◆◆◆												
28	水	ごはん	四川豆腐 もやしとコーンのごまあえ 大学いも	○		鶏肉 ごま油 みそ ゆきふた	トマトソース にんにく にんにく にんにく	しょうが ごぼう にんにく しょうが ごぼう にんにく	648	24.0	19.9	1.9
29	木	ごはん	あじのからあげごまだれ 小松菜ともやしのおかか 和え	○		鶏肉 ごま油 みそ ゆきふた	トマトソース にんにく にんにく にんにく	しょうが ごぼう にんにく しょうが ごぼう にんにく	620	25.5	20.6	1.9
◆◆◆ 1月生まれのお誕生日給食◆◆◆												
30	金	ナンピザ	ポテトサラダ(ドレッシング味) かぼちゃの米粉シ チュウ	○		鶏肉 ごま油 みそ ゆきふた	トマトソース にんにく にんにく にんにく	しょうが ごぼう にんにく しょうが ごぼう にんにく	623	30.9	20.3	2.2

☆材料の都合により献立を変更することがあります。

○16日(金)は5年生は校外学習のため、給食はありません。

○22日(木)は青森県産のりんごを無償で提供していただいています。青森県の郷土料理と一緒に味わって食べましょう。



学校給食週間(1/24~1/30)

学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食が用意できない子どもたちにおにぎりや漬物を用意したのが始まりと言われています。その後、徐々に広がった給食は、第二次世界大戦の影響で中断されました。戦後、ユニセフからの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が開始され、栄養不足の子どもたちを救いました。これを記念して給食週間が設けられました。すいとんやくじら肉などを提供します。自分の給食が「ごはんと漬物だったら」と考えたり、昔はどんな給食を食べていたかなど、おこさんと話題にしたりしてみてください。給食や普段の食事について考え、食べ物に感謝し、食習慣を見なおすきっかけにいただけたらと思います。