



かんげつ もくじょう きんし だいひょう  
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

船橋市立行田東小学校

令和7年度

じゅうじ 日	こどもの日 献立名		牛 乳	主な材料とその働き				栄養量(4年生量)		
	よう 曜	主食		かにゅう 血・肉・骨になるもの	かにゅう 体の調子をととのえるもの	かにゅう 熱や力になるもの	エネ ルギー たんぱく 質(g)	脂質 (g)	塩分 相当量 (g)	
				(あかのたべもの)	(みどりのたべもの)	(きいろのたべもの)				
7 水	お正月食 新年の祝いをしましょう 魚	ご飯	松風焼き 五色なます 白玉雑煮 くりきんとん	わかめ	にんじん にまづな おから みたら みやび	とうが ねうす だいこん まのき	ごぼう じいだけ ねうす もち	たけ のくさ きのこ ねうす	649 25.0 17.0 2.3	
8 木	◇◆◇ I-1 リクエスト給食 ~三色揚げパン~ ◇◆◇	三色湯 (げパン) りんごゼリー	チキンと大豆のトマト煮 白菜とコーンのサラダ	わかめ ワサ かんてん	にんじん いはく マッシュルーム	とうが ねうす だいこん まのき	ごぼう じいだけ ねうす もち	たけ のくさ きのこ ねうす	623 28.8 21.1 1.9	
9 金	玄米入りごはん	鯉と野菜の揚げ煮 すき焼き風	わかめ ぶたにく	やきどうふ にんじん	とうが ねうす だいこん まのき	いもじん ねうす だいこん まのき	ごぼう じいだけ ねうす もち	たけ のくさ きのこ ねうす	629 28.9 20.9 1.8	
13 火	◇◆◇ I-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。～海苔和え～ ◇◆◇	さつまいもごはん	鮭のユーリンチーズ 機香和え けんちん汁 いよかん	わかめ とうふ のり	にんじん にまづな ねうす	えのき いよかん	ねうす ねうす ねうす	たけ のくさ きのこ ねうす	648 28.4 21.6 2.0	
14 水	ガーリックライス	ハムと小松菜の卵焼き コロコロきゅうり	レーズン	わかめ とうふ のり	にんじん にまづな ねうす	マッシュルーム トマト バジル ブロッコリー	きゅうり レタス ねうす りんご	たけ のくさ きのこ ねうす	625 23.4 16.3 1.9	
15 木	玄米入りごはん	さつまいもと生揚げのみそ汁 バナナ	わかめ とうふ のり	にんじん にまづな ねうす	ねうす ねうす	にんじん にまづな ねうす	ねうす ねうす ねうす	たけ のくさ きのこ ねうす	624 23.6 20.8 2.0	
16 金	ごはん	いなだの揚げびたし 五目きんぴら 玉葱とじゃがいもの味噌汁	わかめ とうふ のり	にんじん にまづな ねうす	ねうす ねうす ねうす	にんじん あじとマッシュ ねうす	ねうす ねうす ねうす	たけ のくさ きのこ ねうす	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	ベーコン クリーム	わかめ とうふ のり	にんじん にまづな ねうす	グリーンピース トマト バジル マッシュルーム	とうとう ねうす ねうす ねうす	たけ のくさ きのこ ねうす	623 21.0 20.8 1.8	
20 火	玄米入りごはん	ししゃもの南蛮漬け 海藻サラダ きりたんぽ汁 いよかん	わかめ とうふ のり	にんじん にまづな ねうす	ねうす ねうす ねうす	にんじん にまづな ねうす	ねうす ねうす ねうす	たけ のくさ きのこ ねうす	635 22.3 21.0 1.9	
21 水	親子丼	大豆の機香和え やきいも	わかめ とうふ のり	にんじん にまづな ねうす	ねうす ねうす ねうす	にんじん にまづな ねうす	ねうす ねうす ねうす	たけ のくさ きのこ ねうす	625 29.6 18.1 1.9	
22 木	ごはん	イカと大豆の揚げ煮 ジャッパ汁 りんご	レーズン	わかめ とうふ のり	にんじん にまづな ねうす	ねうす ねうす ねうす	ねうす ねうす ねうす	たけ のくさ きのこ ねうす	641 29.5 17.1 1.5	
23 金	ブドウパン	がぶチャレンド グラタン マカロニソテー オオカミと石のスープ	レーズン のり	わかめ とうふ のり	にんじん にまづな ねうす	ねうす ねうす ねうす	ねうす ねうす ねうす	たけ のくさ きのこ ねうす	623 26.2 19.8 2.0	
26 月	ごはん	鮭の塩焼 かぼちゃのサラダ(エッグフリーマヨネーズ) すいとん	わかめ とうふ のり	にんじん にまづな ねうす	ねうす ねうす ねうす	ねうす ねうす ねうす	ねうす ねうす ねうす	たけ のくさ きのこ ねうす	632 27.2 19.3 1.9	
27 火	さくらごはん	はんぺんフライ ゆかり和え おさく 安倍川もち	ねうす のり	にんじん にまづな ねうす	ねうす ねうす ねうす	ねうす ねうす ねうす	ねうす ねうす ねうす	たけ のくさ きのこ ねうす	643 20.3 17.7 1.7	
28 水	ごはん	せんべん せんべん せんべん せんべん せんべん	ねうす のり	にんじん にまづな ねうす	ねうす ねうす ねうす	ねうす ねうす ねうす	ねうす ねうす ねうす	たけ のくさ きのこ ねうす	648 24.0 19.9 1.9	
29 木	玄米入りごはん	あじのからあげごまだれ 小松菜ともやしのおかか 和え	ねうす のり	にんじん にまづな ねうす	ねうす ねうす ねうす	ねうす ねうす ねうす	ねうす ねうす ねうす	たけ のくさ きのこ ねうす	620 25.5 20.6 1.9	
30 金	ナンピザ	ポテサラダ(ドレッシング味) かぼちゃの米粉シ チュー	ハム チーズ	ねうす のり	ねうす ねうす ねうす	ねうす ねうす ねうす	ねうす ねうす ねうす	たけ のくさ きのこ ねうす	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る。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ぎりと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、栄養不足のこ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していただけたらと思います。