



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6年度

船橋市立行田東小学校

実施日	献立名	牛乳	主な材料とその働き			栄養量(4年生重)					
			血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	熱や力になるもの (きいろのたべもの)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分相当量 (g)		
お正月給食 新年のお祝いをしましょう											
8	水	ごはん 松風焼き 五色なます 白玉雑煮 くりきんとん	○	小麦粉 卵 鶏皮	こんにゃく もやし えのき	しょうが ねぎ しょうゆ	ごま かつお しょうゆ	649	25.0	17.0	2.0
おはなし給食「ビターレ」より〜うさぎのおくさんの心のこもった野菜スープ〜											
9	木	コッペパン ブルーベリージャム かぼちゃとレンズ豆のグラタン うさぎのおくさんの心のこもった野菜スープ りんご	○	小麦粉 卵 しょうゆ	じゃがいも ほうろく ほうろく	にんじん たまご しょうゆ	りんご ブルーベリージャム バター	630	25.3	20.5	1.9
10	金	げんまいい 玄米入りご飯 かつおやさい 鰹と野菜の揚げ煮 すき焼き風煮	○	かつお しょうゆ やきどうふ	きゅうり かぼちゃ しょうゆ	しょうが しいたけ ねぎ	ごま もろひげ かつお しょうゆ	629	28.9	20.9	1.8
おはなし給食「14ひきのかぼちゃ」より〜かぼちゃまんじゅう〜											
14	火	げんまいい 玄米入りご飯 ホイコーロー トックスープ かぼちゃまんじゅう	○	小麦粉 卵 しょうゆ	かぼちゃ にんじん しょうゆ	しょうが しいたけ かぼちゃ	ごま もろひげ かぼちゃ バター	664	22.2	21.2	2.0
15	水	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	○	小麦粉 ベーコン クリーム	ポーク きゅうり くわがめ	にんじん トマト グリーンピース	コーン しょうが たまご マヨネーズ もやし りんご レモン	623	21.0	20.8	1.8
16	木	コーン茶飯 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	○	たまご 小麦粉 ポテト たまご	きゅうり ポテト しょうゆ	にんじん たまご しょうゆ	ごま しょうゆ しょうゆ しょうゆ	625	23.9	20.6	2.0
「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今月は「お米(船橋産しひかり)」です。											
17	金	ごはん いなだの揚げだし 五目きんぴら 玉葱とじゃが芋の味噌汁 オレンジ	○	小麦粉 卵 しょうゆ	いなだ しょうゆ しょうゆ	しょうが たまご たまご	ごま しょうゆ しょうゆ	650	26.9	19.8	2.0
20	月	ガーリックライス ポテトのミートソース ブロッコリーサラダ りんご	○	小麦粉 たまご しょうゆ	ポテト たまご しょうゆ	にんじん たまご しょうゆ	ごま しょうゆ しょうゆ	623	23.3	16.3	1.9
1-2 リクエスト給食 ~二色揚げパン~											
21	火	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 オレンジ	○	小麦粉 たまご しょうゆ	鶏皮 大豆 しょうゆ	たまご しょうゆ しょうゆ	ごま しょうゆ しょうゆ	645	29.8	21.8	2.0
22	水	親子丼 大豆の磯煮 ツナ和え りんごゼリー	○	小麦粉 たまご しょうゆ	鶏皮 大豆 しょうゆ	しょうが しょうゆ しょうゆ	ごま しょうゆ しょうゆ	628	29.1	18.1	1.9
「船橋産の旬の食材を食べて知る日」 今月は「海苔」です。											
23	木	さつまいもご飯 鰹のユウリンソース 磯巻和え けんちん汁 いよかん	○	小麦粉 たまご しょうゆ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	しょうが しょうゆ しょうゆ	ごま しょうゆ しょうゆ	626	26.3	19.9	1.9
24	金	ごはん 鮭の塩焼 ごま和え すいとん パナナ	○	小麦粉 たまご しょうゆ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	しょうが しょうゆ しょうゆ	ごま しょうゆ しょうゆ	614	23.5	17.7	2.0
27	月	ごはん 鰹と芋の和え しらすと水菜のサラダ 沢煮糰子 パナナ	○	小麦粉 たまご しょうゆ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	しょうが しょうゆ しょうゆ	ごま しょうゆ しょうゆ	642	26.4	19.3	2.0
28	火	げんまいい 玄米入りご飯 ししゃもの南蛮漬け 海藻サラダ きりたんぼ汁 いよかん	○	小麦粉 たまご しょうゆ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	しょうが しょうゆ しょうゆ	ごま しょうゆ しょうゆ	632	22.2	21.1	2.0
1-1 リクエスト給食 ~大学芋~											
29	水	ごはん 四川豆腐 もやしとコーンのごま和え 大学芋	○	小麦粉 たまご しょうゆ	豆腐 しょうゆ しょうゆ	しょうが しょうゆ しょうゆ	ごま しょうゆ しょうゆ	649	24.1	19.9	2.0
1月生まれのお誕生日給食											
30	木	ナンピザ ポテトサラダ かぼちゃの米粉シチュー ぼんかん	○	小麦粉 たまご しょうゆ	ポテト かぼちゃ しょうゆ	しょうが しょうゆ しょうゆ	ごま しょうゆ しょうゆ	621	30.8	20.3	2.0
31	金	げんまいい 玄米入りご飯 鰹のから揚げごまだれ こまつなもやしのおかか和え 生揚げとたっぷり野菜のみそ汁 パナナ	○	小麦粉 たまご しょうゆ	鶏皮 しょうゆ しょうゆ	しょうが しょうゆ しょうゆ	ごま しょうゆ しょうゆ	622	25.6	20.6	2.0



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「ごはんや漬物だったら」と考えたり、昔はどんな給食を食べていたかなど、お子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。

おはなし給食

読書ウィークに合わせて、おはなし給食を行います。おはなし給食の本は、図書委員会の5、6年生が選んでくれました！たくさん本を読んで、おはなし給食を食べて、読書をたのしみましょう♪