

令和7年度



1月よていこんだてひょう



こんげつのもくひょう 「かんしゃのきもちで たべよう」

船橋市立飯山満小学校

ひにち	ようび	牛乳	こんだてめい		しょくひんの はたらき			1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			主食	おかずめい	血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる		
8	木	○	わかめご飯	鶏肉の唐揚げ 小松菜の和え物 七草汁 みかん	ぎゅうにゅう わかめ だいず とりにく	こめ あぶら さとう さといも こま こめこ	にんじん こまつな もやし だいこん はくさい かぶ せり にんにく しょうが みかん	604 kcal 28.7 g 19.7 g 1.9 g	
9	金	○	ソフト麺 野菜あんかけ	みそドレッシングサラダ おしるこ（鏡開き献立）	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あずき みそ	ソフトめん あぶら じゃがいも しらたまもち こま さとう でんぶん	にんじん たまねぎ だけのこ もやし こまつな キャベツ レタス きゅうり しめじ にんにく しょうが	694 kcal 28.2 g 15.7 g 1.3 g	
13	火	○	ご飯	麻婆豆腐 中華和え りんご	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ だいず	こめ あぶら さとう はるさめ こま でんぶん	にんじん こまつな きゅうり こまつな だけのこ しだいけ にら ねぎ きくらげ りんご	626 kcal 29.5 g 20.3 g 1.8 g	
14	水	○	セサミトースト	ポークビーンズ グリーンサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ レンズまめ とりにく	パン バター こま じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム グリーンピース きゅうり レタス こまつな レモン にんにく しょうが オレ ンジ	659 kcal 26.2 g 26.0 g 1.8 g	
15	木	○	小正月献立 あずきご飯	のしどり おひたし のっぺい汁 みかん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ひじき あずき ぶたにく なまあげ みそ あぶらあげ	こめ あぶら さとう こめこパンこ でんぶん こま こんにゃく さといも	にんじん こまつな もやし ねぎ こほう しだいけ だいこん しょうが みかん	600 kcal 29.2 g 18.4 g 1.9 g	
16	金	○	ご飯	ししゃものパリパリ揚げ 肉じゃが 納豆和え	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく なっとう かつおぶし	こめ はるまきのかわ じゃがいも あぶら しらたき さとう こま	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース こまつな	644 kcal 26.0 g 18.8 g 1.6 g	
19	月	○	ご飯	ジャーチャン厚揚げ パンサンスー りんご	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく とりにく みそ	こめ あぶら でんぶん はるさめ さとう	にんじん たまねぎ こまつな はくさい しめじ だけのこ とうもろこし きゅうり りんご	631 kcal 27.4 g 21.7 g 1.8 g	
20	火	○	★6年生が家庭科の授業で献立を考えました★ 6年3の中から選ばれ献立						
		○	ご飯	レバーの和肉あえ もやしと小松菜の和え物 白菜と卵のスープ いちご	ぎゅうにゅう レバー とりにく わかめ たまご みそ	こめ あぶら さとう はるさめ こめこ こま でんぶん	にんじん こまつな もやし はくさい えのき しょうが いちご	626 kcal 26.8 g 21.8 g 1.9 g	
21	水	○	船橋産の旬の食材を食べて知る日～ほうれんそう～						
		○	黒コッペパン	ほうれん草のシチュー コーンサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ とうにゅう ツナ みそ	パン あぶら さとう じゃがいも さとう こま	にんじん ほうれんそう たまねぎ こまつな えのき しめじ きゅうり レタス レモン オレンジ	621 kcal 23.5 g 20.8 g 2.0 g	
22	木	○	★6年生が家庭科の授業で献立を考えました★ 6年1の中から選ばれ献立						
		○	ご飯	さばの竜田揚げ 干草和え けんちん汁	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ	こめ あぶら でんぶん さといも はるさめ さとう こんにゃく こま	にんじん こまつな キャベツ もやし とうもろこし こほう だいこん ねぎ しだいけ しょうが	653 kcal 30.5 g 26.8 g 2.0 g	
23	金	○	★6年生が家庭科の授業で献立を考えました★ 6年1の中から選ばれ献立						
		○	チキンピラフ	おさつチップス ポトフ みかん	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー	こめ あぶら さつまいも	にんじん たまねぎ こまつな マッシュルーム キャベツ セロリ かぶ みかん	600 kcal 19.9 g 19.0 g 1.8 g	
26	月	○	★6年生が家庭科の授業で献立を考えました★ 6年4の中から選ばれ献立 給食週間 はじめての給食をアレンジ						
		○	セルフおにぎり	鮭の塩焼き ごま和え 白菜のみそ汁 みかん	ぎゅうにゅう さけ のり なまあげ わかめ みそ	こめ あぶら さとう こま	にんじん こまつな もやし はくさい えのき ねぎ みかん	591 kcal 27.0 g 19.9 g 1.9 g	
27	火	○	学校給食週間 姉妹都市 中国の料理						
		○	チャーハン	春巻き パンパンジー オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	こめ あぶら さとう はるまきのかわ こま はるさめ でんぶん	にんじん こまつな ねぎ しだいけ グリーンピース だけのこ きくらげ きゅうり もやし オレンジ	638 kcal 23.8 g 23.2 g 1.7 g	
28	水	○	学校給食週間 人気の献立						
		○	ポークカレー ライス	かぶのサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ みそ ツナ	こめ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ こま	にんじん たまねぎ こまつな マッシュルーム グリーンピース かぶ きゅうり レタス パナナ レモン にんにく しょうが	702 kcal 21.9 g 22.7 g 1.9 g	
29	木	○	学校給食週間 人気の献立						
		○	ココア揚げパン	ポテトサラダ 豆腐団子スープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	パン さとう あぶら じゃがいも こま はるさめ でんぶん	にんじん こまつな きゅうり レタス パセリ たまねぎ えのき キャベツ はくさい しょうが レモン	625 kcal 21.6 g 24.0 g 2.0 g	
30	金	○	学校給食週間 千葉県や船橋市で生産された食材を使った献立 船橋産の旬の食材を食べて知る日～船橋産米 コシヒカリ コノシロ～						
		○	ご飯 （船橋産コシヒカリ）	コノシロのさんが焼き 磯香和え さつまいものみそ汁 いちご	ぎゅうにゅう コノシロ とりにく みそ のり ぶたにく なまあげ わかめ	こめ あぶら さとう さつまいも こま	にんじん こまつな もやし ねぎ だいこん しそ しょうが いちご	605 kcal 28.2 g 17.6 g 1.9 g	

◎諸事情により献立内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。



今月から
6年生が家庭科の授業で考えた
献立が登場します。
お楽しみに♪

《 全国学校給食週間 1月24日～1月30日 》

明治22年、山形県鶴岡市の市立恋愛小学校で貧困児童を対象に行われた給食が学校給食の始まりと言われています。

第二次世界大戦後、海外からの援助物資をもとに学校給食が再開されたことを記念して、1月24日は「学校給食記念日」と制定されました。そこで、1月24～30日の1週間を学校給食への理解と関心を深めるための「学校給食週間」としています。この1週間は、千葉県の特産物を使用した献立や姉妹都市にちなんだ献立、世界の料理や人気の献立などが登場します。この機会に学校給食のみならず、私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食」について様々な角度から関心を持ってもらえるとうれしいです。