



日	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	IEL ^g -kcal たんぱく質g 食塩相当量g	脂質g	ひとくちメモ
7水	ドライカレー	○	コーンサラダ みかん	きゅうにゅう とりにく レンズまめ わかめ	こめ あぶら じゃかいも さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな きゅうり どうもろこし みかん	635 24.5	17.3 1.9	にんぎりょうり 人気の料理 ドライカレー
8木	ご飯	○	めひかりの唐揚げ のり酢和え 肉じゃが オレンジ	きゅうにゅう めひかり のり ぶたにく	こめ でんぶん あぶら さとう しらたき じゃかいも	しょうが もやし こまつな きゅうり レモン にんじん たまねぎ オレンジ	606 26.9	15.5 1.5	しょくちつ 食物せんいをとろう
9金	親子丼	○	みぞれ和え お汁粉	きゅうにゅう とりにく たまご あぶらあけ あすき	こめ さとう でんぶん しらたまだんご	たまねぎ にんじん グリンピース ほししいだけ こまつな もやし だいこん	661 25.8	17.1 1.8	ぎょうじょく 行事食 ☆1月11日《鏡開き》 お汁粉
13火	ソース焼きそば	○	レバーとじやが芋のケチャップ和え ヨーグルトあえ（みかん）	きゅうにゅう とりにく ぶたのレバー ヨーグルト なまクリーム	ちゅうかめん あぶら じゃかいも でんぶん さとう	しょうが ほししいだけ だけのこ たまねぎ にんじん キャベツ チングンツアイ ビーマン みかん	595 26.8	24.7 2.1	カルシウムをとろう
14水	ご飯	○	さわらの西京焼き 納豆和え 白菜のみぞ汁 ぽんかん	きゅうにゅう さわら みそ なっとうとうふ みそ	こめ さとう あぶら	ねぎ にんにく しょうが にんじん こまつな もやし はくさい えのきだけ ぽんかん	600 30.0	18.1 1.8	しゅん しょくさい 旬の食材 はくさい 白菜・ぽんかん
15木	チキンピラフ	○	スペイン風オムレツ 茎わかめのごまだれサラダ バナナ	きゅうにゅう とりにく たまご ベーコン ハム うにゅう くきわかめ みそ	こめ あぶら さとう ごま じゃかいも	にんじんジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン にんにく こまつな きゅうり もうもろこし バナナ	600 23.2	22.0 2.0	スペインのオムレツは、じゃがいもや 玉ねぎなどを入れた真だくさんの一品で あります。塩とこしょうだけのシンプルな味つけで作ります。
16金	ご飯	○	ほうれんそうの春巻き パンバンジー 卵スープ	きゅうにゅう とりにく みそ くらげ たまご なまけ	こめ あぶら はるまきのかわ さとう でんぶん こむぎこ	ほうれんそう ねぎ きゅうり もやし えのきだけ にんじん こまつな	645 26.8	21.3 1.6	みなましまん しゅん しょくさい 船橋産の旬の食材 ほうれん草
19月	ご飯	○	豆腐のオイスターソース煮 春雨サラダ のお好みチップス	きゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	こめ さとう あぶら でんぶん はるさめ さつまいも	ににく しょうが にんじん たまねぎ にら しいだけ だけのこ こまつな きゅうり キャベツ もうもろこし れんこん かぼちゃ	624 23.0	19.8 1.6	かみかみメニュー ＊＊＊
20火	ご飯	○	さばのごまだれ焼き からし和え なめこ汁 りんご	きゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ みそ	こめ あぶら ごま さとう	こまつな もやし にんじん なめこ だいこん はくさい ねぎ りんご	603 28.8	22.6 1.7	あおもりけんさん 青森県産りんご なつようじょとうじょ 活用事業補助 ＊＊＊
21水	シュガートースト	○	ポークピーンズ 海藻サラダ オレンジ	きゅうにゅう だいすく ぶたにく かいそうミックス わかめ	しょくパン さとう バター あぶら じゃかいも	ににく たまねぎ にんじん トマト もやし キュウリ こまつな オレンジ もうもろこし	621 26.3	23.4 1.9	かいそう た 海藻を食べよう
22木	ブルコギ丼	○	きりはいじいん 切り干大根のナムル グレープゼリー	きゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく かんてん	こめ さとう あぶら	ににく にんじん たまねぎ もやし こまつな きゅうり きりはいじいん ぶどうジュース	625 25.4	19.7 1.8	でんとうでき ほんじんしつく 伝統的な保存食 きりはいじいん 切り干大根
23金	高菜めし	○	とりにく 鶏肉の照り焼き おかか和え タイピーエン（えび・いか） みかん	きゅうにゅう たまご とりにく かつおぶし ぶたにく いか えび	こめ あぶら さとう はちみつ ぶたのさめ	たかな こまつな もやし にんじん きくらげ たまねぎ チングンツアイ はくさい しょうが みかん	617 29.7	20.7 2.1	きとうじょりょうり くまもとけん 郷土料理《熊本県》 高菜めし・タイピーエン
26月	ご飯	○	さけの塩焼き 青菜の浅漬け すいとん	きゅうにゅう さけ とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう ごま こむぎこ しらたまこ	きゅうり キャベツ こまつな しょうが にんじん ねぎ ほししいだけ はくさい	618 28.3	19.3 1.7	ぜんこくがくこうじゅうじょくじゅうかく 全国学校給食週間① がくこうじゅうじょくじゅうかく 学校給食開始当時・ せんじょうう さくじょうよく 戦時中の給食 より
27火	ご飯	○	さつまいもコロッケ ひじきの五目煮 手草和え	きゅうにゅう だいすく ひじき あぶらあげ	こめ あぶら さつまいも てんぶらこ パンこ さとう はるさめ	たまねぎ にんじん れんこん さやいんげん キヤベツ もやし とうもろこ こまつな	656 21.9	18.1 1.6	ぜんこくがくこうじゅうじょくじゅうかく 全国学校給食週間② ちばけんさんじょくせい あじ 千葉県産食材を味わおう (米・さつまいも・ひじき)
28水	ハチミツパン	○	とりにく だいすく 鶏肉と大豆のシチュー フレンチサラダ みかん	きゅうにゅう だいすく だいすく とうふ なまクリーム	ハチミツパン じゃかいも こむぎこ バター あぶら さとう	たまねぎ にんじん レタス キャベツ きゅうり こまつな レモン みかん	622 25.2	22.5 1.9	まめ た 豆を食べよう
29木	ご飯	○	のりの佃煮	きゅうにゅう のり すすき まぐろ とうふ	こめ さとう でんぶん あぶら	しょうが こまつな もやし にんじん ほうれんそう えのきだけ ねぎ だいこん	601 27.0	19.7 1.8	ぜんこくがくこうじゅうじょくじゅうかく 全国学校給食週間③ かほせんじんしょくせい あじ 船橋産食材を味わおう (すすき・のり・小松菜)
30金	ポークハヤシライス	○	じゃこサラダ オレンジ	きゅうにゅう ぶたにく なまクリーム わかめ ちりめんじゃこ	こめ あぶら さとう バター こむぎこ	しょうが ににく たまねぎ マッシュルーム レタス キュウリ こまつな レモン オレンジ	611 24.3	20.7 1.8	こさかな た 小魚を食べよう

*食材の都合により献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。