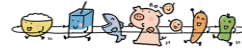




# こんだてひょう



令和8年1月 船橋市立法典小学校

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	1杯分・kcal たんぱく質g	脂質g 食塩相当量g	ひとくちメモ
7 水	ドライカレー		コーンサラダ みかん	ぎゅうにゅう とりこ レンズまめ わかめ	こめ あぶら じゃがいも 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 とうもろこし みかん	635 24.5	17.3 1.9	人気の料理 <b>ドライカレー</b>
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	ぎゅうにゅう めひかり のり ぶたにく	こめ でんぶ あぶら さとう しらたき じゃがいも	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	食物せんいをとろう
9 金	親子丼		みぞれ和え お汁粉	ぎゅうにゅう とりこ たまご あぶらあげ あずき	こめ さとう でんぶ しらたまだんご	たまねぎ にんじん グリーンピース ほししいたけ こまつな もやし だいこん	661 25.8	17.1 1.8	行事食 ☆1月11日《鏡開き》 <b>お汁粉</b>
13 火	ソース焼きそば		レバーとじゃが芋のケチャップ和え ヨーグルトあえ（みかん）	ぎゅうにゅう とりこ ぶたレバー ヨーグルト なまクリーム	ちゅうかめん あぶら じゃがいも でんぶ さとう	しょうが ほししいたけ だけのこ たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンツァイ ピーマン 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 白菜のみそ汁 ほんかん	ぎゅうにゅう 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 ほんかん	600 30.0	18.1 1.8	旬の食材 <b>白菜・ほんかん</b>
15 木	チキンピラフ		スペイン風オムレツ きくわかめのごまだれサラダ バナナ	ぎゅうにゅう とりこ たまご ベーコン ハム とうにゅう きくわかめ みそ	こめ あぶら さとう こま じゃがいも	にんじんジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく こまつな きゅうり もやし とうもろこし 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具だくさんの一品で 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 パンパンジー 卵スープ	ぎゅうにゅう とりこ みそ くらげ たまご なまあげ	こめ あぶら はるまきのかわ さとう でんぶ 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	船橋産の旬の食材 <b>ほうれん草</b>
19 月	ご飯		豆腐のオイスターソース煮 春雨サラダ お好みチップス	ぎゅうにゅう とりこ とうふ わかめ	こめ さとう あぶら でんぶ はるさめ さつまいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ にら ししいたけ だけのこ こまつな きゅうり キャベツ とうもろこし 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	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ みそ	こめ あぶら こま 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	青森県産りんご 活用事業補助
21 水	シュガートースト		ボークビーンズ 海藻サラダ オレンジ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく かいそうミックス わかめ	しょうパン さとう パター あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマト もやし きゅうり こまつな オレンジ とうもろこし	621 26.3	23.4 1.9	海藻を食べよう
22 木	ブルコギ丼		切り干し大根のナムル グレープゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりこ かんてん	こめ さとう あぶら	にんにく にんじん たまねぎ もやし こまつな きゅうり きりぼしだいこん ぶどうジュース	625 25.4	19.7 1.8	伝統的な保存食 <b>切り干し大根</b>
23 金	高菜めし		鶏肉の照り焼き おかか和え タイビーエン（えび・いか） みかん	ぎゅうにゅう たまご とりこ 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 はるさめ	だかな こまつな もやし にんじ きくらげ たまねぎ チンゲンツァイ はくさい しょうが みかん	617 29.7	20.7 2.1	郷土料理《熊本県》 <b>高菜めし・タイビーエン</b>
26 月	ご飯		さけの塩焼き 青菜の浅漬け すいとん	ぎゅうにゅう さけ とうりこ あぶらあげ	こめ あぶら さとう こま 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 ほししいたけ はくさい	618 28.3	19.3 1.7	全国学校給食週間① 学校給食開始当時・ 戦時中の給食 より
27 火	ご飯		さつまいもクロック ひじきの五目煮 干草和え	ぎゅうにゅう とりこ だいず ひじき あぶらあげ	こめ あぶら さつまいも でんぶ パンこ さとう はるさめ	たまねぎ にんじん れんこん ざやいんげん キャベツ もやし とうもろこ こまつな	656 21.9	18.1 1.6	全国学校給食週間② 千葉県産食材を味わおう （菜・さつまいも・ひじき）
28 水	ハチミツパン		鶏肉と大豆のシチュー フレンチサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうにゅう なまクリーム	ハチミツパン じゃがいも 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	豆を食べよう
29 木	ご飯 のりの佃煮		すずきの竜田揚げ 小松菜とツナの和え物 すまし汁	ぎゅうにゅう のり すずき まぐろ とうふ	こめ さとう でんぶ 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	全国学校給食週間③ 船橋産食材を味わおう （すずき・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	ぎゅうにゅう 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 パター こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム レタス きゅうり こまつな レモン オレンジ	611 24.3	20.7 1.8	こざかな 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。