



# こんだてひょう



家庭数

令和7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	IUPF -kcal たんぱく質g	脂質g 食塩相当量g	こんだてのねらい
8水	★チキンカレー ライス	○	■じゃこサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ ちりめんじゃこ	こめ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ バター	たまねぎ にんにく しょうが にんじん 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	603 23.2	20.1 1.9	人気の料理 <b>チキンカレーライス</b>
9木	ごはん	○	★家常豆腐 中華和え ■さつまいものバター焼き	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	こめ さとう あぶら でんぶ さつまいも バター	しょうが たけのこ にんじん たまねぎ はくさい こまつな チンゲンツァイ きゅうり こまつな もやし とうもろこし	659 25.0	23.4 1.4	鉄分をとろう
10金	★ねぎ塩豚丼	○	■からし和え お汁粉	ぎゅうにゅう ぶたにく あずき	こめ あぶら でんぶ ごま しらたまもち さとう	ねぎ もやし にんにく あさつき レモン こまつな キャベツ にんじん	624 26.6	17.0 1.6	行事食 ☆1月11日《鏡開き》 <b>お汁粉</b>
14火	ごはん	○	★ししゃものから揚げ ■肉じゃが ■小松菜のみぞれ和え	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ ぶたにく	こめ でんぶ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが こまつな にんじん もやし だいこん たまねぎ	609 25.6	19.6 1.6	季節の料理(冬) <b>みぞれ和え</b>
15水	黒コッパン	○	★いないないグラタン ■シーフードサラダ(いか・えび) みかん	ぎゅうにゅう チーズ わかめ いか えび	コッパン マカロニ あぶら じゃがいも さつまいも こむぎこ バター パンこ さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース きゅうり レタス こまつな レモン みかん	645 24.8	21.2 1.9	本の中のごちそう 「アッチとボンの いないないないグラタン」より <b>いないないないグラタン</b>
16木	ごはん	○	★さばのごまだれ焼き ■海苔酢和え ■五目煮豆 みかんゼリー	ぎゅうにゅう さば のり だいす	こめ あぶら ごま さとう こんにゃく	もやし こまつな きゅうり レモン ほししいたけ たけのこ にんじん れんこん ごぼう さやいんげん みかん	629 27.7	22.0 1.8	和食の料理 <b>五目煮豆</b>
17金	中華風混ぜごはん	○	★小松菜入りしゅうまい ■切干大根のナムル ▲春雨スープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす	こめ あぶら さとう でんぶ しゅうまいのかわ はるさめ	ねぎ たけのこ こまつな たまねぎ ほししいたけ しょうが だいこん きゅうり にんじん はくさい たけのこ	600 28.1	19.4 2.2	船橋産の旬の食材 <b>小松菜</b>
～船橋産の旬の食材を食べて知る日 小松菜～									
20月	ごはん	○	★レバーとじゃが芋のケチャップ和え ■ごま和え ▲ほうれん草の卵スープ	ぎゅうにゅう ぶたレバー たまご とりにく	こめ じゃがいも あぶら でんぶ さとう ごま	しょうが にんじん ピーマン こまつな もやし えのきたけ たけのこ ほうれん草	612 26.5	19.8 1.8	船橋産の旬の食材 <b>ほうれん草</b>
～船橋産の旬の食材を食べて知る日 ほうれん草～									
21火	ごはん	○	★ぶり大根 ■梅肉和え ▲めった汁 花みかん	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ さとう さつまいも あぶら	だいこん ねぎ しょうが きゅうり こまつな もやし にんじん うめ ごぼう みかん	601 28.8	19.9 1.9	郷土料理《石川県》 <b>ぶり大根・めった汁</b>
22水	★▲きつねうどん	○	■五色和え フレーン・カップケーキ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご	ソフトめん さとう こむぎこ バター	にんじん えのきたけ ねぎ はくさい こまつな きゅうり とうもろこし もやし	649 27.2	19.8 2.0	本の中のごちそう 「ルルとララのカップケーキ」より <b>フレーン・カップケーキ</b>
23木	チキンピラフ	○	★メルルーサのフライ ■ポテトサラダ ▲千切り野菜スープ	ぎゅうにゅう とりにく メルルーサ だっしふんにゅう チーズ	こめ あぶら さとう こむぎこ パンこ 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 こまつな きゅうり パセリ レモン キャベツ	601 26.6	20.3 2.1	魚を食べよう
24金	ごはん	○	★麻婆豆腐 ■きのこサラダ バナナ	ぎゅうにゅう とうふ だいす とりにく みそ	こめ あぶら さとう でんぶ	にんにく しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ たらこまつな きゅうり えのきたけ エリンギ ぶなしめじ とうもろこし バナナ	602 24.7	20.1 1.5	食物せんいをとろう
27月	★ドライカレー	○	■茎わかめのサラダ うみのほうせきパンナコッタ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこめ だっしふんにゅう チーズ くきわかめ なまクリーム かんでん	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 きゅうり こまつな キャベツ	690 25.3	24.3 2.1	本の中のごちそう 「いつつごうさぎと うみのほうせき」より <b>うみのほうせきパンナコッタ</b>
28火	ごはん	○	★すずきの和風あんかけ ■磯香和え ▲貝沢山みそ汁 みかん	ぎゅうにゅう すずき のり きざみ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ でんぶ あぶら さとう	こまつな もやし にんじん だいこん みかん	601 26.7	20.0 1.8	全国学校給食週間① 船橋産食材を味わおう (すずき・のり・こまつな)
～船橋産の旬の食材を食べて知る日 米～									
29水	ごはん (船橋産コシヒカリ)	○	★■さつまいもコロッケ ■ひじきの五目煮 ■ごま酢和え	ぎゅうにゅう とりにく だいす ひじき あぶらあげ	こめ さつまいも あぶら パンこ てんぷらこ さとう ごま	たまねぎ にんじん れんこん さやいんげん こまつな もやし キャベツ	662 22.0	20.7 1.7	全国学校給食週間② 千葉県産食材を味わおう (米・さつまいも・ひじき)
30木	ごはん	○	★鮭の塩焼き ■青菜の漬物 ▲すいとん みかん	ぎゅうにゅう さけ とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう 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 しいたけ はくさい みかん	614 26.3	17.6 1.5	全国学校給食週間③ 学校給食開始当時・ 戦時中の給食より
31金	きなこ揚げパン	○	★ポークビーンズ ■コーンサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ペーコン しろういんげんまめ ぶたにく わかめ なまクリーム	コッパン あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマト こまつな きゅうり とうもろこし	631 26.6	23.0 2.1	豆を食べよう

★は、主菜(魚・肉・卵・大豆製品を使ったおかず).....■は、副菜(野菜・きのこ・芋類などを使ったおかず).....▲は、汁物...を表しています.....

※食材の高騰などで、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

図書室のイベント「本の中のごちそう」のリクエストをありがとうございました♪ 選ばれた料理(太字)が今月の給食に登場します。お楽しみに!

