

1月 こんだてひょう

令和7年 1 月
船橋市立法典東小学校

	日	曜 日	主 食	牛 乳	お か ず	1人分 - Kcal		おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品
						たんぱく質 g				
						脂質 g	塩分 g			
	8	水	★ドライカレー	○	■ツナコーンサラダ	607		こめ・あぶら	ぶたにく・ツナ	しょうが・にんにく・にんじん
						27.1		じゃがいも・ごまあぶら	ひよこまめ・わかめ	コーン・たまねぎ・こまつな
						19.5	1.8	さとう	牛乳	きゅうり
	9	木	ごはん ご飯	○	★麻婆豆腐 ■中華和え ●大学芋	607		こめ・あぶら・さとう	とうふ・ひよこまめ	にんにく・しょうが・たけのこ・コーン
						21.6		かたくりこ・さつまいも	ぶたにく・みそ	ほししいたけ・にんじん・ねぎ
						19.3	1.7	ごま	牛乳	にら・きゅうり・こまつな・はくさい
	10	金	★スタミナ豚丼	○	■▲トックスープ ●みかん	604		こめ・あぶら	ぶたにく・なまあげ	にんにく・しょうが・たまねぎ
						21.9		ごまあぶら・さとう	なると・牛乳	にんじん・にら・はくさい・ねぎ
						20.7	1.8	かたくりこ・トック		だいこん・こまつな・みかん
	14	火	ごはん ご飯	○	★秋刀魚の蒲焼風 ■千草和え ▲さつまいもの味噌汁	628		こめ・かたくりこ	さんま・みそ	しょうが・にんじん・きゅうり
						22.6		こめこ・あぶら・さとう	牛乳	コーン・キャベツ・こまつな
						25.3	1.9	はるさめ・さつまいも		だいこん・ごぼう・ねぎ
	15	水	二色揚げパン (きなこ&ツナ)	○	★チリコンカン ■胡麻ドレッシングサラダ	611		コッペパン・あぶら	きなこ・いんげんまめ	にんにく・しょうが・たまねぎ
						23.5		さとう・じゃがいも	ぶたにく・ベーコン	にんじん・トマト・こまつな
						22.6	1.6	ごま	牛乳	きゅうり・キャベツ・レモン
	16	木	※リクエスト給食 キムチごはん	○	★※揚げ餃子 ■柚子香和え ●ココアプリン	608		こめ・ごまあぶら	ぶたにく・ひよこまめ	はくさい・にんじん・キャベツ
						23.6		ぎょうざのかわ・さとう	こんぶ・かつおぶし	ねぎ・にら・にんにく・しょうが
						22.2	1.7	こむぎこ	牛乳	かぶ・きゅうり・ゆず
	17	金	ごはん ご飯	○	★めひかりの唐揚げ ■納豆和え ■生揚げとじゃが芋の煮物	627		こめ・かたくりこ	めひかり・なっとう	しょうが・にんにく・にんじん
						32.2		じゃがいも・あぶら	かつおぶし	こまつな・キャベツ・たまねぎ
						20.7	1.8	さとう	なまあげ・牛乳	ほししいたけ
	20	月	★プルコギ丼	○	■▲八宝味噌汁	603		こめ・さとう	ぶたにく・とうふ	にんにく・ねぎ・にんじん
						22.3		ごまあぶら	みそ・牛乳	たまねぎ・こまつな・だいこん
						24.3	2.0	じゃがいも		
	21	火	ごはん ご飯	○	★豆腐のオイスターソース炒め ■ベジタブルチップス ●グレープゼリー	603		こめ・さとう	とうふ・ぶたにく	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ
						21.0		あぶら・かたくりこ	かんでん・牛乳	きくらげ・しょうが・たけのこ
						18.9	1.2	さつまいも		こまつな・れんこん・かぼちゃ・ぶどう
	22	水	★丼カレーライス	○	■こまつなサラダ	603		こめ・あぶら・ごま	とりにく・レンズまめ	にんにく・しょうが・たまねぎ
						22.2		じゃがいも	チーズ・ツナ	にんじん・マッシュルーム
						20.5	1.8	こむぎこ・バター	牛乳	かぼちゃ・だいこん・こまつな
	23	木	ごはん ご飯	○	★レバーと生揚げの中華炒め ■ナムル	614		こめ・かたくりこ	ぶたレバー	しょうが・ねぎ・たけのこ・キャベツ
						26.0		あぶら・ごまあぶら	なまあげ・みそ	にんじん・きくらげ・ほししいたけ
						22.4	1.8	さとう・はるさめ	牛乳	こまつな・にんにく・はくさい
	24	金	全国学校給食週間 パエリア	○	★クロダイとポテトの揚げ煮 ■小松菜と海苔のサラダ ●キャロットみかんゼリー	600		こめ・オリーブオイル	クロダイ・のり	にんにく・たまねぎ・にんじん
						26.7		あぶら・じゃがいも	かんでん・牛乳	マッシュルーム・こまつな
						20.1	1.7	さとう		えのき・みかん
	27	月	ふなばしさん しゅん しよくざい た し ひ こんげつ しよくざい 船 橋 産 の 旬 の 食 材 を 食 べ て 知 る 日 今 月 の 食 材 は 「 ほうれん草 」							
			ごはん ご飯 (ふなばし産)北カリ	○	★ボラの香味揚げ ■ほうれん草のおかか和え ▲豚汁	610		こめ・さとう	ボラ・かつおぶし	しょうが・にんにく・にんじん
						27.0		かたくりこ・じゃがいも	ぶたにく・あぶらあげ	ほうれんそう・はくさい・ごぼう
						22.7	1.6	あぶら	とうふ・みそ・牛乳	だいこん・ねぎ
	28	火	ごはん ご飯 (ふなばし産)北カリ	○	★船橋コロッケ ■海苔酢和え ▲ピリ辛味噌汁	207		こめ・じゃがいも	コノシロ・とうにゅう	たまねぎ・こまつな・はくさい
						22.6		あぶら・パンこ	のり・ぶたにく	コーン・にんじん・ねぎ
						21.5	2.0	さとう・ごまあぶら	とうふ・みそ・牛乳	
	29	水	お誕生日お祝い給食 勝浦タンタン麺	○	★鶏の唐揚げ ■即席漬け ●つぶつぶみかんゼリー	604		ラーメン・あぶら	ぶたにく・くきわかめ	にんにく・しょうが・たまねぎ・ねぎ
						27.4		ごまあぶら・さとう	とりにく・こんぶ	にんじん・たけのこ・きくらげ
						22.6	1.9	かたくりこ	かつおぶし・牛乳	きゅうり・キャベツ・みかん
	30	木	ごはん ご飯 (ふなばし産)北カリ	○	★さんが焼き ■磯香和え ▲芋けんちん	600		こめ・さとう	コノシロ・ぶたにく	ねぎ・しょうが・こまつな
						30.0		ごまあぶら・かたくりこ	とうふ・おから・みそ	はくさい・ほししいたけ・ごぼう
						20.6	2.0	こめこ・あぶら	のり・とうふ・牛乳	にんじん・だいこん
	31	金	メープルトースト	○	★鶏肉と大豆のシチュー ■コーンサラダ	620		しょうパン・バター	とりにく・だいず	たまねぎ・にんじん・こまつな
						27.5		じゃがいも・こめこ	レンズまめ・わかめ	マッシュルーム・きゅうり
						24.8	2.0	あぶら・メープルシロップ	とうにゅう・牛乳	コーン・キャベツ

※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。 ※箸・スプーン・フォークは学校で用意しますが、ご家庭より持参していただいても構いません。

★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 ●は、デザートを表しています。