



1 月 予 定 献 立 表

1 月 の 目 標 : 味 わ っ て 食 べ よ う

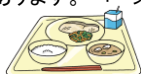
船橋市立法典西小学校



日	主 食	牛 乳	主 菜 ・ 副 菜 汁 物 ・ デ ザ ー ト	一 言 メ モ 献立のテーマや賞状につ いてお知らせします。	熱 力 の 元 に な る	血 や 肉 に な る	体 の 調 子 を 整 え る	エ ネ ル ギ ー たんぱく質 脂質 食塩相当量
7 水	五目おこわ	○	黒鯛のおろし煮 七草と紅白はんぺんのすまし汁 いちご	1月7日 七草	こめ、もちこめ、さとう、 あぶら、ごま、でんぶん、 こめこ	ぎゅうにゅう、とり、く、 くらだい、はんぺん、 かつおぶし	にんじん、しいたけ、たけのこ、 ごぼう、レモン、だいこん、 こまつな、かぶ、かぶのは、せり、 はくさい、いちご	584 kcal 28.5 g 20.7 g 1.6 g
8 木	ご飯	○	四万厚揚げ もやしとえのきのナムル りんご	しせん 四万はどんな場所	こめ、さとう、あぶら、 でんぶん、はるさめ、 ごま	ぎゅうにゅう、なまあげ、 ぶたにく、みそ、ハム	しいたけ、たけのこ、にんじん、 ねぎ、こまつな、はくさい、 えのきたけ、もやし、りんご	614 kcal 27.6 g 21.8 g 1.9 g
9 金	黒コッペパン	○	もちラザニア 白菜スープ みかん	鏡開き	パン、さとう、あぶら、 もち、バター、こむぎこ、 でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 レンズまめ、チーズ、 とり、く、ベーコン	たまねぎ、マッシュルーム、 トマト、はくさい、とうもろこし、 にんじん、こまつな、みかん	646 kcal 25.0 g 18.8 g 1.9 g
13 火	青森県の料理 ！！「たんげ、めえ(津軽弁ですごくおいしい！)」	○	いかの香味揚げ 焼肉サラダ けの汁 オレンジ	青森県の きょうどりょうり 郷土料理	こめ、さとう、あぶら、 でんぶん、ごま、 こんにやく	ぎゅうにゅう、いか、 ぶたにく、こうやどろふ、 あぶらあげ、あおだいず、 みそ	キャベツ、にんじん、きゅうり、 サニーレタス、こまつな、 ぜんまい、だいこん、ごぼう、 しいたけ、オレンジ	607 kcal 26.5 g 20.7 g 2.0 g
14 水	ご飯	○	ヤンニョムチキン 大根のナムル わかめスープ パイナップル	かんこく 韓国の料理	こめ、さとう、あぶら、 でんぶん、こめこ、ごま	ぎゅうにゅう、とり、く、 わかめ、とうふ	もやし、ほうれんそう、だいこん、 にんじん、はくさい、ねぎ、 こまつな、パイナップル	604 kcal 24.7 g 19.6 g 1.9 g
15 木	ソフト麺 肉みそソース	○	白菜の華風和え 小豆と薩摩芋の包み揚げ	1月15日は 小正月	ソフトめん、さとう、 あぶら、でんぶん、ごま、 ワントンのかわ、 さつまいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、あずき	たまねぎ、にんじん、しいたけ、 たけのこ、ねぎ、こまつな、 はくさい、きゅうり	624 kcal 26.7 g 17.7 g 2.0 g
16 金	ひじきご飯	○	きり干し大根の卵焼き おかか和え 打ち豆汁 ぼんかん	防災と ボランティアの日	こめ、さとう、あぶら、 でんぶん、さといも	ぎゅうにゅう、とり、く、 ひじき、あぶらあげ、 たまご、かつおぶし、 だいず、みそ	にんじん、しいたけ、グリーンピース、 ねぎ、きりぼしだいこん、 こまつな、ずもやし、ごぼう、 だいこん、ぼんかん	595 kcal 26.3 g 22.9 g 2.0 g
19 月	ビビンバ	○	さつまいもと大豆のかつお 卵スープ	カミカミメニュー	こめ、さとう、あぶら、 ごま、さつまいも、 でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あぶらあげ、だいず、 たまご、とり、く	にんじん、もやし、ほうれんそう、 だいこん、たまねぎ、ねぎ、 こまつな	612 kcal 23.2 g 21.1 g 1.7 g
20 火	ご飯	○	鯖のみそ煮 もやしのごま酢和え ふぶき汁 オレンジ	1月20日 大寒	こめ、さとう、あぶら、 でんぶん、ごま	ぎゅうにゅう、とうふ、 さば、みそ、あぶらあげ	こまつな、だいこん、にんじん、 ねぎ、もやし、きゅうり、 ほうれんそう、オレンジ	601 kcal 26.7 g 21.3 g 1.9 g
21 水	ミルクフレンチトースト	○	チリ・コン・カーン ツナサラダ りんご	あおもりけん 青森県のりんご	パン、さとう、あぶら、 バター、じゃがいも	ぎゅうにゅう、 きんとときまめ、ぶたにく、 だいず、ベーコン、ツナ、 わかめ	たまねぎ、にんじん、トマト、 マッシュルーム、きゅうり、 キャベツ、レタス、りんご	645 kcal 27.4 g 24.2 g 1.9 g
22 木	ボークカレーライス	○	シーフードサラダ 金柑	旬の食べ物 金柑	こめ、さとう、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 バター	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 くきわかめ、いか、えび	たまねぎ、にんじん、 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、 えのきたけ、きんかん	616 kcal 23.6 g 20.1 g 1.8 g
23 金	ご飯	○	肉団子の甘酢あんかけ 中華きゅうり 春雨スープ オレンジ	はるさめ 春雨の原料は	こめ、さとう、あぶら、 でんぶん、ごま、はるさめ	ぎゅうにゅう、とり、く、 ぶたにく、とうふ、 とうにゅう	たまねぎ、きゅうり、にんじん、 こまつな、ねぎ、もやし、 オレンジ	618 kcal 24.8 g 21.3 g 1.9 g
26 月	セルフおにぎり	○	鮭の塩焼き 浅漬け 真だくさんみそ汁 ぼんかん	全国 学校 給食 週間 (1月24日から1月30日までの1週間です。)	こめ、さとう、あぶら、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、のり、さけ、 いおこんぶ、なまあげ、 みそ	にんじん、こまつな、きゅうり、 キャベツ、だいこん、ねぎ、 えのきたけ、ごぼう、ぼんかん	591 kcal 25.3 g 19.2 g 1.9 g
27 火	担々麺	○	中華コーンサラダ ごま団子	ちゅうこうとせしーあん 友好都市西安 中国料理	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、ごま、こむぎこ、 しらたまこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいず、みそ、とうにゅう、 わかめ、ハム、とうふ、 あずき	にんじん、もやし、チンゲンサイ、 ねぎ、こまつな、きゅうり、 とうもろこし	606 kcal 26.6 g 27.0 g 1.9 g
28 水	ご飯	○	いわしの南蛮漬け 磯香和え こまつな 厚揚げのみそ汁 小松菜と厚揚げのみそ汁 キャロットゼリー	ちばけん 千葉県の特産品 献立	こめ、さとう、あぶら、 でんぶん	ぎゅうにゅう、いわし、 のり、なまあげ、みそ、 かんでん	こまつな、もやし、はくさい、 だいこん、にんじん、 オレンジビュレ、レモン	594 kcal 25.4 g 18.3 g 1.8 g
29 木	ご飯	○	ほうれん草と炒り卵のサラダ ポテトのどらやき	船橋の旬 船橋の旬 ほうれん草	こめ、さとう、あぶら、 でんぶん、じゃがいも	ぎゅうにゅう、とうふ、 とり、く、みそ、ハム、 たまご、とうにゅう、 ツナ	しいたけ、ぶなしめじ、たけのこ、 にんじん、はくさい、ねぎ、にら、 ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ	683 kcal 29.0 g 26.9 g 2.0 g
30 金	コッペパン イチゴジャム	○	くじらとがけのレモンかけ 干切りキャベツのサラダ トマトスープ りんご	しゅうわ 昭和20～40年頃 の給食	パン、ジャム、さとう、 あぶら、こめこ、 でんぶん、じゃがいも、 ごま、マカロニ	ぎゅうにゅう、くじら、 ベーコン、ぶたにく、 レンズまめ、いんげんまめ	レモン、キャベツ、にんじん、 きゅうり、たまねぎ、トマト、 パセリ、りんご	705 kcal 27.2 g 28.4 g 1.9 g

* 食材料入荷の都合により、献立が変更されることがあります。 * 栄養価(エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量)は4年生のものです。

1月24日～30日は全国学校給食週間です



<学校給食のはじまり>

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立 忠愛 小学校 において始まったとされています。この給食は、貧しく生活に困っている子供たちを対象に無償で出されたものでした。現在は子供たちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして教材としての役割があります。

