



## 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	しゅしょく 主食	牛乳	しゅさい 主菜・副菜 しるきの 汁物・デザート	ひごと 一言メモ 献立のテーマや食材につ いてお知らせします。	ねつ ちから もと 熱や力の元になる	ち にく 血や肉になる	からだ ちょうし との 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	ごもく 五目おこわ	○	くろだい 黒鯛のおろし煮 ななくさ 七草と紅はんぺんのすまじけ いちご	1月7日 七草	こめ、もちごめ、さとう、 あぶら、ごま、でんぶん、 こめこ	ぎゅうにゅう、とりにく、 くろだい、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	○	しぜんあつあ 四川厚揚げ もやしとえのきのナムル りんご	しぜん 四川はどんな場所	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	くろ 黒コッペパン	○	もちラザニア 白菜スープ みかん	かがねぎ 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、 とりにく、ベーコン	たまねぎ、マッシュルーム、 トマト、はくさい、どうもろこし、 にんじん、こまつな、みかん	646 kcal 25.0 g 18.8 g 1.9 g
13 火	ご飯	○	こうみや いかの華味揚げ けのけ オレンジ	あおもりけん 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、 こんにゃく	ぎゅうにゅう、いか、 ぶたにく、こうやどうふ、 あぶらあげ、あおだいす、 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	○	ヤンニヨムチキン 大根のナムル わかめスープ パイナップル	かんこく りょうり 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、とりにく、 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	やん ソフト麺 にく 肉みそソース	○	はくせい かくしゅう あずき 小豆と薩摩芋の包み揚げ	1月15日は こしょくがつ 小正月 小正月には小豆が食べられてきました。	ソフトめん、さとう、 あぶら、でんぶん、ごま、 ワンタンのかわ、 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	○	きほん 切り干し大根の卵焼き おかか和え 打ち豆汁 ぽんかん	ぼうさい 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、とりにく、 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、グリンピース、 ねぎ、きりぼし大いこん、 こまつな、ごぼう、 だいこん、ほんかん	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いた たまご 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、だいす、 たまご、とりにく	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	○	さば 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 だいかん 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	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、ぶたにく、 きんときまめ、ぶたにく、 だいす、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	ポークカレーライス	○	しーふードサラダ きんかん	しゅんの 荀の食べ物 きんかん 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、グリンピース、 きゅうり、レタス、こまつな、 えのきたけ、さんかん	616 kcal 23.6 g 20.1 g 1.8 g
23 金	ご飯	○	にくだんご 肉団子の甘酢あんかけ ちゅうか 中華きゅうり 春雨スープ オレンジ	はるさめ げんりょう 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、とりにく、 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	○	さけ 鮭の塩焼き 浅漬け 具だくさんみそ汁 ぽんかん	がんそきうしょく 元祖給食 アレンジ献立	こめ、さとう、あぶら、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、のり、さけ、 しおこんぶ、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、ほんかん	591 kcal 25.3 g 19.2 g 1.9 g
27 火	たんなんめん 担々麺	○	ちゅうか 中華コーンサラダ ごま団子	ゆうこうとしーあん 友好都市西安 ちゅうごくりょうり 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、 だいす、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	○	いかしなんぱんづ 鰯の南蛮漬け 磨き和え こまつな あつあ 小松葉と厚揚げのみそ汁 キャロットゼリー	ちばけん 千葉県の特産品 こしょく 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、 かんてん	こまつな、もやし、はくさい、 だいこん、にんじん、 オレンジピューレ、レモン	594 kcal 25.4 g 18.3 g 1.8 g
29 木	ご飯	○	まーぼう 婆豆腐 ほうれん草と炒り卵のサラダ ポテトのどらやき	船橋の荀 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、 とりにく、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、 ほうれん草、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	○	くじらとボーテのレモンソースかけ 千切りキャベツのサラダ トマトスープ りんご	昭和20~40年頃 の給食	パン、ジャム、さとう、 あぶら、ごめこ、 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、 バセリ、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

&lt;学校給食のはじまり&gt;

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力の向上を図ること、そして教材としての役割があります。

