

1月24日～30日は  
全国学校給食週間です

# 令和5年度 1月予定献立表

★今月の給食：感謝の気持ちで食べよう★



船橋市立市場小学校

1月の給食回数：16回

日	牛乳	主食	おかず	エネルギーになる食品 【炭水化物・脂質】	体をつくる食品 【たんぱく質・無機質】	体の調子を整える食品 【ビタミン・無機質】	一口メモ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
10水	牛乳	麻婆豆腐丼	中華和え フライビーンズ	米、砂糖、油 ごま油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚肉、みそ わかめ、ハム、炒り大豆	にんにく、生姜、葱、干椎茸 筍、にんじん、にら、きゅうり 小松菜、もやし、コーン	【干煎研】 豆腐一丁(300g)を作るた めに、77～90gの大豆が必 要です。	643 kcal 29.6 g 21.6 g 1.6 g
11木	牛乳	★鏡開き献立★ わかめご飯	のし鶏 菜の花のおひたし お雑煮 花みかん	米、パン粉、砂糖 ごま油、餅、白ごま	牛乳、しらすずし、わかめ 鶏肉、大豆ミート、豆腐 みそ、たまご、糸削り、かまぼこ	生姜、葱、菜花、小松菜 コーン、干椎茸、にんじん 大根、糸三つ葉、みかん	お餅は元々、神様に供える食 べ物です。1月11日に神様に 感謝しながら、お供え餅を調 理して食べます。	618 kcal 29.1 g 13.9 g 2.0 g
12金	牛乳	ご飯	ぼらの薬味だれがけ 海苔酢和え けんちん汁	米、片栗粉、白ごま、砂糖 こんにゃく、里芋、油	牛乳、ぼら、焼き海苔 鶏肉、豆腐	生姜、葱、小松菜、もやし キャベツ、にんじん、干椎茸 ごぼう、大根	けんちん汁は、大根やに んじんなどの野菜を、油 で炒めたら煮込む料理 です。	580 kcal 25.9 g 19.7 g 1.8 g
15月	牛乳	★小正月献立★ 小豆おこわ	赤魚の西京焼き あとひきお煮しめ ごま和え りんご	米、もち米、砂糖 こんにゃく、油、白ごま	牛乳、小豆、赤魚 みそ、豚肉	ごぼう、れんこん、にんじん 筍、干椎茸、ピーマン 小松菜、もやし、りんご	「小正月」は、年末の準備か ら元旦、松の内と続いてきた 正月を締めくくる一連の行華 です。	615 kcal 28.3 g 15.3 g 1.9 g
16火	牛乳	ご飯	たまごの干草焼き 梅肉和え 根菜のみそ汁 いちご	米、油、砂糖、じゃが芋	牛乳、たまご、豆腐 鶏肉、油揚げ、みそ	葱、にんじん、枝豆、小松菜 キャベツ、大根、ごぼう しめじ、いちご	爽やかな酸味が食欲をそ そる梅肉。梅肉に含まれ るクエン酸は、ミネラル を吸収率を高めます。	586 kcal 24.6 g 18.3 g 1.9 g
17水	牛乳	★船橋の旬の食材を食べ て知る白くぼれん草★ さつまいもパン	ほうれん草の置乳マカロニグラタン キャベツとベーコンのスープ オレンジ	さつまいもパン、バター 薄力粉、マカロニ、油 片栗粉	牛乳、鶏肉、調整豆乳 チーズ、ベーコン	玉葱、南瓜、マッシュルーム ほうれん草、キャベツ、コーン にんじん、小松菜、オレンジ	千葉県は、全国1のほう れん草産地。中でも船橋 は、主力産地です。	607 kcal 24.2 g 20.1 g 2.3 g
18木	牛乳	ご飯	公魚の辛子醤油かけ 納豆和え 豚汁 花みかん	米、片栗粉、油 砂糖、こんにゃく、里芋	牛乳、公魚、納豆 糸削り、豚肉、豆腐 油揚げ、みそ	生姜、葱、にんじん、大根 小松菜、キャベツ、ごぼう しめじ、みかん	公魚は、江戸時代に将軍家に献上 され、御公魚の魚とされたことか ら「公魚」とされたという説があ ります。	585 kcal 25.3 g 16.7 g 1.9 g
19金	牛乳	★二十四節気：大寒★ 菜の花寿司	ぶり大根 おかか和え ほんかん	米、砂糖、油、白ごま	牛乳、油揚げ、たまご 焼き海苔、鱈、糸削り	干椎茸、にんじん、かんぴょう 菜花、小松菜、大根、生姜 もやし、白菜、ほんかん	「大寒」は年で最も寒く、 最低気温が伝えられる時節で す。寒ブリや菜花を使った献 立にしました。	590 kcal 26.4 g 20.1 g 1.8 g
22月	牛乳	炒めそば野菜あんかけ	レバーとじゃが芋のレモンソース 青のり大豆 オレンジ	蒸し中華麺、ごま油、油 砂糖、片栗粉、じゃが芋 白ごま、バター	牛乳、豚肉、なると 豚レバー、炒り大豆、青のり	生姜、にんにく、干椎茸 にんじん、筍、もやし、白菜 小松菜、グリーンピース レモン果汁、オレンジ	野菜あんかけ一皿で90g(4 年生換算)の野菜が摂取で きます。	605 kcal 28.2 g 20.4 g 1.8 g
23火	牛乳	ご飯	家常厚揚げ 里わかめのパンサンスー キャラメルポテト	米、砂糖、ごま油、片栗粉 春雨、白ごま、さつま芋 油、バター	牛乳、生揚げ、豚肉 みそ、里わかめ、ハム	生姜、干椎茸、筍 にんじん、玉葱、キャベツ 小松菜、きゅうり、もやし	里わかめは、食物繊維が 豊富です。お腹の調子を 整えてくれます。	667 kcal 25.2 g 21.7 g 2.1 g
24水	牛乳	セルフおにぎり	鮭の塩焼き おひたし すいとん 花みかん	米、砂糖、すいとん	牛乳、焼き海苔、鮭 油揚げ、鶏肉	梅干し、小松菜、にんじん もやし、葱、しめじ、白菜 みかん	山形県の小学校で、生活が基 しい家庭の子どもを対象に善 食を学んだのが、学校給食の 始まりと言われています。	602 kcal 30.2 g 17.0 g 2.1 g
25木	牛乳	コッペパン (いちごジャム)	豚肉のケチャップ和え フレンチサラダ ホワイトシチュー	コッペパン、片栗粉、油 砂糖、白ごま、じゃが芋 バター、米粉	牛乳、くじら肉、ハム 鶏肉、大豆、無調整豆乳 低脂肪乳、チーズ	生姜、レタス、キャベツ 小松菜、きゅうり、玉葱 にんじん、マッシュルーム グリーンピース	全国学 校給食 週間 1月24 日～30 日 昭和初期～中期頃の 給食を再現します。	681 kcal 33.0 g 24.2 g 2.2 g
26金	牛乳	麦ごはん	ポークカレー 塩もみ バナナ	米、麦、油、じゃが芋 砂糖、薄力粉、バター、白ごま	牛乳、豚肉、チーズ スキムミルク	玉葱、にんにく、生姜、玉葱 にんじん、りんご、ブルー マッシュルーム、グリーンピース きゅうり、かぶ、バナナ	米飯給食は、昭和51 年に正式に導入され ました。	631 kcal 21.1 g 19.2 g 1.8 g
29月	牛乳	ソフトめん ミートソース	野菜の甘酢和え フルーツヨーグルト	ソフトめん、油、砂糖 薄力粉、バター、白ごま	牛乳、豚肉、大豆ミート ベーコン、チーズ、ヨーグルト	にんにく、生姜、にんじん、玉葱 グリーンピース、トマト、マッシュルーム ブルー、キャベツ、きゅうり、パイン 桃、いちご	昭和中期～後期頃の 給食を再現します。	673 kcal 27.6 g 18.5 g 1.3 g
30火	牛乳	船橋産粒すけのご飯	さんが焼き 磯香和え さつま芋と油揚げのみそ汁 いちご	米、パン粉、砂糖 白ごま、さつま芋	牛乳、鶏肉、みそ 焼き海苔、油揚げ、わかめ	葱、生姜、しそ、小松菜 もやし、玉葱、しめじ、いちご	現在は、地場産物を活用した 特色ある献立が、各校で登場 しています。	604 kcal 25.4 g 16.8 g 1.9 g
31水	牛乳	ご飯	チキン南蛮 里わかめの和え物 ざぶ汁	こめ、薄力粉、片栗粉 油、砂糖、マヨネーズ 白ごま、じゃが芋	牛乳、鶏肉、たまご 里わかめ、かまぼこ、生揚げ	玉葱、らっきょう、パセリ にんじん、もやし、小松菜 大根、しめじ、かぼちゃ ごぼう、葱	ざぶ汁は、主に雑菜類などの 食材を「ざぶざぶ」と煮ること から、この名前がついたそ うです。	614 kcal 24.7 g 20.4 g 1.7 g

\*都合により、食材料を変更する場合がありますので、予めご了承ください。

\*献立表に記載された栄養価は4年生を基準とし、規定量1食分を残さず食べたときの値です。(脂質は摂取エネルギーの20～30%を目安)



1月平均	620 kcal 26.9 g 19.1 g 1.9 g
------	---------------------------------------