

1月24日～30日は
全国学校給食週間です

令和7年度 1月予定献立表

★今月の目標：感謝の気持ちをもって食べよう★

1月の給食回数：17回



船橋市立市場小学校

日	牛乳	主食	おかず	黄の仲間 【エネルギーになる食品】	赤の仲間 【体をつくる食品】	緑の仲間 【体の調子を整える食品】	行事	たんぱく質 脂質 食塩相当量
7 水	牛乳	★人日の節句★ 七草風お魚そばろ井	じゃが芋の金平 すまし汁 伊予柑ゼリー	米、砂糖、白ごま、あぶら、じゃが芋 こんにゃく、伊予柑ゼリー	牛乳、かんぱち、みそ、豚肉 はんぺん、なると、わかめ	牛し椎茸、にんじん、玉ねぎ、筍 大根葉、かぶ葉、生姜、ごぼう れんこん、ピーマン、三つ葉	七草がゆなど、旬の 草木の力をいたさ 無病無災を願う日で す。	630 kcal 27.3 g 15.4 g 2.0 g
8 木	牛乳	★6年生が考えた献立★ はんご飯	ふわふわ豆腐ハンバーグ ほうれん草ともやしのごまあ じゃが芋とわかめのみそ汁 いちご	米、パン粉、砂糖、白ごま、じゃが芋 わかめ、みそ	牛乳、豚肉、豆腐、あらわら 牛乳、豚肉、わかめ、鶏肉 だいこん、ピーマン、豆腐 みそ、卵、かまぼこ	玉ねぎ、もやし、ほうれん草、小松菜 コーン、いちご	6年生が、おもいから 6年生が、かみがて 【栄養バランス】と「和食 の良さ」を活かして考 みました。	600 kcal 26.8 g 17.1 g 1.9 g
9 金	牛乳	★鏡開き(1/11)★ 青大豆ご飯	のし鶏 なばな のひたし 性豆餅のお雑煮 みかん	米、もち米、白ごま、パン粉、砂糖、餅 みかん	牛乳、青大豆、わかめ、鶏肉 だいこん、ピーマン、豆腐 みそ、卵、かまぼこ	生姜、ねぎ、菜花、小松菜、コーン 手し椎茸、にんじん、だいこん、みそ みかん	お餅は、もち米、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。	653 kcal 29.7 g 15.4 g 1.9 g
13 火	牛乳	★6年生が考えた献立★ コッペパン＆はちみつ	クラムチャウダー 鶏肉とブロッコリーのオーロラサラダ いちご	コッペパン、はちみつ、じゃが芋 小麦粉、バター、油 エッグフリーマヨネーズ	牛乳、あさり、ベーコン、鶏肉 いちご	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム グリーンピース、レタス、ブロッコリー いちご	いろどり、きさつ、かみがて、たて てくれました。オーロラ サラダは初登場のメ ニューです。	623 kcal 29.2 g 21.2 g 2.3 g
14 水	牛乳	ご飯	卵のちくさ焼き 梅肉和え 根菜のみそ汁 りんご	米、油、砂糖、じゃが芋	牛乳、卵、豆腐、鶏肉、茎わかめ かつお節、みそ	ねぎ、にんじん、枝豆、小松菜 キャベツ、練り梅、大根、ごぼう しめじ、りんご	卵やかわいい酸味が食欲をそ なげにいく梅肉、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。	605 kcal 25.3 g 19.3 g 1.9 g
15 木	牛乳	★小正月★ 小豆おこわ	わかさぎの南蛮漬け あとひきお煮しめ ごまあ みかん	米、ごぼう、黒ごま、片栗粉、油 砂糖、こんにゃく、白ごま	牛乳、小豆、わかさぎ、豚肉 いちご	ごぼう、れんこん、にんじん、筍 手し椎茸、ピーマン、小松菜 もやし、みかん	「小正月」は、年次を準備 から元旦、松の内と続いて きた正月を締めくる一連 の行事です。	633 kcal 28.1 g 18.3 g 1.7 g
16 金	牛乳	★味の旅館食：青森★ 青森県産まっぐら	いかの葱だれかけ おかか和え せんべい汁 りんご	米、白ごま、片栗粉、油、南部せんべい	牛乳、いか、かつお節、鶏肉、生揚げ	生姜、ねぎ、小松菜、にんじん、もやし はくいは、はいのけ、だいこん、白菜、手し椎茸、大根、しめじ、りんご	おおもりけんしょく 青森県の食材と郷 土料理を味わう献 立です。	605 kcal 25.3 g 18.2 g 1.9 g
19 月	牛乳	ご飯	カレー麻婆豆腐 中華サラダ さつまいものオーブン焼き	米、砂糖、油、バター、薄力粉 片栗粉、春雨、さつまいも	牛乳、豆腐、大豆ミート、豚肉 いちご 茎わかめ、ハム	ににく、生姜、玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、にら、きゅうり コーン、もやし	とうひょううす 豆腐一丁(300g)を作 るために、77～90gの だいこんがひつう 大豆が必要です。	669 kcal 25.3 g 19.9 g 1.5 g
20 火	牛乳	食パン＆リンゴジャム	レバーの変わり揚げ ごまだれシングサラダ 野菜と大麦のスープ	食パン、片栗粉、油、砂糖、白ごま 大麦、オリーブオイル	牛乳、豚レバー、ベーコン いちご	生姜、ににく、小松菜、もやし キャベツ、にんじん、きゅうり、レタス 玉ねぎ、セロリ、ねぎ	大麦は、食物繊維が豊 富で、腸内環境を整 える働きがあります。	614 kcal 27.3 g 20.9 g 1.8 g
21 水	牛乳	★二十四節氣：大寒★ ご飯	鯖のやかたれがけ のり酢和え みそけんちん汁 いちご	米、白ごま、砂糖 こんにゃく、里芋、油	牛乳、鯖、焼き海苔、鶏肉、豆腐、みそ いちご	生姜、ねぎ、小松菜、もやし、キャベツ にんじん、手し椎茸、ごぼう、大根 いちご	「大寒」は、おもむく、 最も寒く、最も底気温が低 い日が伝えられる時節 です。寒さを使った献立 にしました。	600 kcal 26.9 g 19.0 g 1.7 g
22 木	牛乳	ご飯	えびと豆腐の中華煮 春雨サラダ フライピーンズ	米、油、片栗粉、春雨、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、うずら卵 えび、ハム、炒り大豆	生姜、ねぎ、手し椎茸、筍 にんじん、白菜、青梗菜、きゅうり 小松菜、もやし	「畠の肉」も呼ばれ る大豆の栄養を、カ リッとおいしく味わ えます。	634 kcal 30.5 g 20.3 g 1.8 g
23 金	牛乳	ご飯	しじやものレモンソース 納豆和え 大豆と揚げポールの煮物 みかん	米、片栗粉、油、砂糖 こんにゃく、じゃが芋	牛乳、しじやも、納豆 大豆、鶏肉、揚げポール	レモン果汁、にんじん、小松菜 キャベツ、ごぼう、グリーンピース みかん	揚げポールには、 船橋産のコノシロ が使われていま す。	628 kcal 27.8 g 19.0 g 2.0 g
26 月	牛乳	★学校給食の始まり★ 玄米ご飯	鮭の塩焼き おひたし すいとん みかん	米、砂糖、すいとん	牛乳、鮭、油揚げ、かつお節、鶏肉 いちご	小松菜、にんじん、もやし、ねぎ しめじ、白菜、みかん	学校給食は、明治 時代におぎりと 塩糀から始まりま した。	604 kcal 30.7 g 17.0 g 1.8 g
27 火	牛乳	★大正時代★ 五色ご飯	厚焼き卵 即席漬け 栄養みそ汁	米、里芋、こんにゃく、砂糖、油、白ごま	牛乳、鶏肉、ひじき、卵、豚肉 筍、玉ねぎ、枝豆、きゅうり、キャベツ、かぶ 塩昆布、油揚げ、豆腐、わかめ、みそ	生姜、手し椎茸、グリーンピース にんじん、手し椎茸、枝豆、きゅうり、キャベツ、かぶ 塩昆布、油揚げ、豆腐、わかめ、みそ	大正時代は栄養学 が広まりバランス のよい食事作りが 進んだ時代です。	606 kcal 27.0 g 18.6 g 2.1 g
28 水	牛乳	★昭和初期～中期★ コッペパン＆いちごジャム	鯖のたき揚げ キャベツのサラダ カレーシチュー	コッペパン、片栗粉、油、砂糖 白ごま、じゃが芋、薄力粉、バター	牛乳、鯖、ハム、鶏肉、レンズ豆 スキムミルク、チーズ	生姜、ににく、キャベツ、にんじん きゅうり、玉ねぎ、マッシュルーム りんご、グリーンピース	昭和の給食で人気 だったソフトめん は全国に広まり、 親しまれました。	661 kcal 31.7 g 21.5 g 2.1 g
29 木	牛乳	★昭和中期～後期★ ソフトめん ミートソース	野菜の甘酢和え 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	ににく、生姜、にんじん、玉ねぎ グリーンピース、マッシュルーム、トマト ブルーンピューレ、キャベツ、きゅうり	昭和の給食で人気 だったソフトめん は全国に広まり、 親しまれました。	666 kcal 29.7 g 17.3 g 1.5 g
30 金	牛乳	★千葉牛すき★ 牛すき牛丼	さんが焼き 磯香和え さつまいものみそ汁 いちご	米、パン粉、砂糖、白ごま、さつまいも	牛乳、鯖、鶏肉、みそ 焼き海苔、油揚げ、わかめ	ねぎ、生姜、しそ、小松菜、もやし 玉ねぎ、しめじ、いちご	地元牛すきを楽し めるだけではなく、 環境にも優しく、 取り組みです。	603 kcal 25.4 g 16.8 g 1.9 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

626 kcal
27.9 g
18.5 g
1.9 g