

1 がつよていこんだてひょう

こんげつのもくひょう

感謝の気持ちで食べよう

令和2年12月23日

船橋市立葛飾小学校

日	ようび	しゅしょく (ごはん・パン・めん)	牛乳	おかず	おもにからだをつくる もの なるもの (あかのなかま)	おもにエネルギーの もとになるもの (きいろのなかま)	おもにからだの ちょうしをととのえる もの(みどりのなかま)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
7	木	ごま あげ 揚げパン	○	ななくしらたきとうに 七草白玉雑煮 はるさめ 春雨サラダ、みかん	牛乳・ハム・とりにく・ あぶらあげ	パン・さとう・ごま・ ごまあぶら	にんじん・ほうれんそう・ せり・こまつな・きゃべ つ・きゅうり・だいこん・ かぶ・みかん	675 Kcal 22.1 g 26.1 g 2 g
8	金	あずき 小豆ごはん ごま塩	○	なまあげ 生揚げのきのこソース みもぎ和え、さわわんはな みかん	牛乳・あずき・なまあ げ・とりにく	こめ・さとう・でんぶ ん・あぶら・ごま	こまつな・にんじん・みつ ば・えのきたけ・なめこ・ きゅうり・きゃべつ・みか ん	650 Kcal 26.4 g 21.5 g 1.9 g
12	火	ごはん	○	さかなあまず 魚の甘酢あんかけ とんじる 豚汁、ごま和え、みかん	牛乳・たら・ぶたにく・ とうふ・あぶらあげ・み そ	こめ・でんぶん・さと う・こんにやく・さと いも・あぶら	にんじん・ほうれんそう・ にんにく・しょうが・ね ぎ・ごぼう・だいこん・み かん	677 Kcal 26.5 g 20.1 g 1.9 g
13	水	ソフトメン	○	にく 肉みそソース ポテトサラダ、バナナ	牛乳・れんずまめ・みそ	ソフトメン・でんぶ ん・じゃがいも・さと う・ごまあぶら	にんじん・パセリ・しいた け・だいのこ・ねぎ・しょ うが・きゅうり・バナナ	705 Kcal 25 g 17.5 g 2.1 g
14	木	かんこくふうのり 韓国風海苔 ごはん	○	とうふ 豆腐のかきあぶら炒め こしきあ 五色和え、みかん	牛乳・のり・きゅうに く・とうふ	こめ・さとう・でんぶ ん・ごま・あぶら	にんじん・チンゲンサイ・ にら・ほうれんそう・たま ねぎ・しょうが・しいた け・みかん	651 Kcal 24.5 g 18.6 g 1.9 g
15	金	ふうみ カレー風味 ライス	○	ポークビーンズ フレンチサラダ、みかん	牛乳・いんげんまめ・ ベーコン・ぶたにく・ハ ム	こめ・じゃがいも・さ とう・あぶら	パセリ・にんじん・とま と・さやいんげん・たま ねぎ・レタス・きゃべつ・み かん	673 Kcal 21.8 g 17.9 g 2 g
18	月	しょく 食パン イチゴジャム	○	フライドチキン、スープ こまつな 小松菜サラダ、ぶどうゼリー	牛乳・まぐろ・とりに く・れんずまめ	パン・しょうしんこ・ さとう・じゃがいも・ ごま・あぶら	こまつな・にんじん・ほう れんそう・にんにく・きゅ うり・だいこん	687 Kcal 26.5 g 24.8 g 2 g
19	火	ぎゅうどん 牛丼	○	だいず 大豆サラダ バナナ	牛乳・ぎゅうにく・だい ず	こめ・しらたき・さと う・あぶら	にんじん・こまつな・ほう れんそう・しいたけ・たま ねぎ・きゅうり・レタス・ バナナ	683 Kcal 24 g 20.9 g 1.9 g
20	水	ごはん	○	ごまバーグ、やさい 野菜ソテー いも みそじる さつま芋の味噌汁、みかん	牛乳・ぎゅうにく・とう ふ・たまご・みそ・ペー コン	こめ・ばんこ・でんぶ ん・さとう・さつまい も・ごま・あぶら	こまつな・にんじん・ね ぎ・きゃべつ・もやし・だ いこん・みかん	683 Kcal 26.3 g 19.4 g 2 g
21	木	ビーフカレー ライス	○	ごまドレッシングサラダ みかん	牛乳・ぎゅうにく・チー ズ・なまクリーム・わか め	こめ・じゃがいも・さ とう・こむぎこ・パ ター・あぶら	にんじん・パセリ・ほうれ んそう・たまねぎ・りん ご・きゃべつ	720 Kcal 22.5 g 24.9 g 2.1 g
22	金	ごはん	○	さば に じる 鯖のみそ煮、けんちん汁 もやしごま和え、はな みかん	牛乳・さば・みそ・とり にく・とうふ	こめ・さとう・こん にやく・さといも・こ ま・あぶら	こまつな・にんじん・もや し・きゅうり・しいたけ・ ごぼう・だいこん・みかん	650 Kcal 26.3 g 20 g 1.9 g
25	月	ごはん	○	さけ しおや 鮭の塩焼き、みそ汁 くき じる 茎ワカメの五色和え、みかん	牛乳・さけ・とうふ・あ ぶらあげ・みそ・わかめ	こめ・じゃがいも・さ とう・あぶら	にんじん・ほうれんそう・ とうもろこし・きゅうり・ だいこん・ごぼう・ねぎ・ みかん	650 Kcal 28.1 g 17.2 g 2 g
26	火	キャロット ライス	○	こまつな 小松菜ソース ひじきのサラダ、バナナ	牛乳・とりにく・ペー コン・とうにゅう・だい ず・ハム・ひじき	こめ・じゃがいも・こ むぎこ・バター・あぶ ら	にんじん・こまつな・たま ねぎ・しめじ・きゅうり・ きゃべつ・とうもろこし・ バナナ	690 Kcal 21.8 g 21.9 g 2.1 g
27	水	ごはん	○	いわし や 鰯のさんが焼き、磯香和え こんさい じる 根菜ごま汁、みかん	牛乳・いわし・とうふ・ みそ・のり・とうにゅ う・とりにく	こめ・でんぶん・さと う・さつまいも・ごま	ほうれんそう・にんじん・ ねぎ・しょうが・もやし・ だいこん・しめじ・みかん	651 Kcal 26.4 g 18 g 1.9 g
28	木	さつまいも ごはん	○	すすきあ 鱈の揚げだし、ゆかり和え しる はな ふなすこみそ汁、花みかん	牛乳・すすき・なまあ げ・みそ・わかめ	こめ・さつまいも・で んぶん・さとう・こ ま・あぶら	にんじん・こまつな・ほう れんそう・だいこん・ね ぎ・しめじ・はくさい・み かん	651 Kcal 25.9 g 18.7 g 2.1 g
29	金	ごはん	○	なまあ レバーと生揚げの中華風 ちゅうかあ 中華和え、バナナ	牛乳・レバー・なまあ げ・みそ・ハム	こめ・でんぶん・さと う・あぶら	にんじん・チンゲンサイ・ にら・ほうれんそう・ね ぎ・だいのこ・きゃべつ・ バナナ	671 Kcal 24 g 19.9 g 1.8 g

*仕入れの都合により、献立を変更することもあります。

*接触感染のリスクを低減するため、ご家庭より「はし」と「スプーン」をご持参ください。



~今月の給食~

- 7日(木) 七草献立
- 15日(金) 6年生校外学習
- 18日(月) 1月お誕生日献立
- 20日(水) お話給食「さつまいも」
- 21日(木) 5年3, 4, 5組校外学習
- 22日(金) 5年1, 2組校外学習

~学校給食週間について~

1月24日からの1週間は、学校給食週間です。
日本で最初の学校給食は、明治22年に山形県の忠愛小学校で始まりました。その時のメニューは「おにぎり、塩鮭、漬け物」だったそうです。葛飾小では、25日~28日は千葉県の特産物を使った献立にしました。