

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4年1月6日
船橋市立葛飾小学校

日	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 もとになるもの (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 食塩相当量
11 火	ポーク カレーライス	○	のりサラダ みかん	牛乳,ぶたにく,チーズ, ツナ,のり	こめ,ごま,さとう,あぶら, こむぎこ,じゃがいも,バター	にんじん,たまねぎ,グリーンピース, にんにく,しょうが,ほうれんそう, マッシュルーム,だいこん,みかん, りんご	658 kcal 22.0 g 20.6 g 1.9 g
12 水	ソフト ^{めん} 麺	○	肉 ^{にく} みそソース だいずサラダ オレンジ	牛乳,ぶたにく,レンズまめ, みそ,だいず	めん,あぶら,さとう, ごまあぶら,でんぷん	たまねぎ,にんじん,ほししいたけ, たけのこ,ねぎ,グリーンピース,しょうが, レタス,きゅうり,キャベツ, ほうれんそう,オレンジ	655 kcal 27.1 g 18.0 g 1.9 g
13 木	チャーハン	○	レバーとポテトのレモンソース 豆腐 ^{とうふ} とわかめのスープ グレープフルーツ	牛乳,ぶたにく,ぶたレバー, とりにく,わかめ,とうふ	こめ,あぶら,さとう, ごまあぶら,ごま, でんぷん,じゃがいも	とうもろこし,ねぎ,にんじん, ほししいたけ,グリーンピース,しょうが, レモン,たけのこ,こまつな, グレープフルーツ	660 kcal 24.4 g 19.9 g 1.9 g
14 金	あずき 小豆ごはん	○	まつかぜやき ^{ちくさあ} 松風焼 干草和え バナナ	牛乳,あずき,とりにく, たまご,みそ	こめ,ごま,さとう,あぶら, はるさめ,パンこ,ごまあぶら	にんじん,しょうが,ねぎ,キャベツ, きゅうり,とうもろこし, ほうれんそう,バナナ	660 kcal 25.8 g 14.8 g 2.0 g
17 月	かんこくふう のりごはん	○	しせん ^{とうふ} 豆腐 ごまドレッシングサラダ オレンジ	牛乳,ぶたにく,みそ, とうふ,ハム,のり	こめ,ごま,さとう,あぶら, でんぷん,ごまあぶら	にんにく,しょうが,ほししいたけ, たけのこ,にんじん,ねぎ,はくさい, キャベツ,きゅうり,ほうれんそう, レタス,レモン,オレンジ	654 kcal 25.7 g 21.5 g 1.9 g
18 火	ごはん	○	ししゃもの ^{なんぼんづ} 南蛮漬 もやしとコーンのごま和え じゃがいものそぼろ煮 ^に オレンジ	牛乳,ししゃも,ぶたにく	こめ,あぶら,さとう, ごまあぶら,ごま, でんぷん,じゃがいも, しらたき	もやし,こまつな,とうもろこし, にんじん,たまねぎ,ほししいたけ, さやいんげん,オレンジ	660 kcal 23.4 g 18.4 g 1.9 g
19 水	カレーピラフ	○	とりにく ^ず 鶏肉のごま酢ダレかけ 野菜 ^{やさい} スープ みかんミルクゼリー	牛乳,ぶたにく,とりにく, ベーコン,レンズまめ, かんてん,ゼラチン	こめ,ごま,さとう,あぶら, でんぷん	とうもろこし,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム,ピーマン, キャベツ,こまつな,みかん	659 kcal 23.3 g 20.8 g 1.9 g
20 木	コッペパン イチゴジャム	○	ウイナーと豆 ^{まめ} のトマト ^に 煮 フレンチサラダ バナナ	牛乳,てぼうまめ,ベーコン, ウイナー,ハム	パン,あぶら,じゃがいも, さとう,ジャム	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム, トマト,さやいんげん,レタス, キャベツ,きゅうり,レモン,バナナ	690 kcal 22.5 g 21.0 g 1.9 g
21 金	ごはん	○	いなだ ^{てりやき} の照焼 ^{なつとうあ} 納豆和え のっぺい汁 ^じ みかん	牛乳,いなだ,なつとう, ぶたにく,のり	こめ,さとう,あぶら, こんにゃく,さといも	こまつな,キャベツ,にんじん,ねぎ, しょうが,ごぼう,ほししいたけ, だいこん,ねぎ,みかん	651 kcal 26.6 g 20.2 g 1.8 g
24 月	ごはん	○	さけ ^{しおや} の塩焼 ^き き 莖 ^{ごしきあ} わかめの五色和え 貝 ^く だくさんみそ汁 ^{しる} みかん	牛乳,さけ,くきわかめ,とうふ, あぶらあげ,わかめ,みそ	こめ,さとう,あぶら, じゃがいも,ごま	とうもろこし,きゅうり,にんじん, ほうれんそう,だいこん,ごぼう, ねぎ,みかん	657 kcal 28.4 g 17.8 g 1.9 g
25 火	キャロットライス の ^{こまつな} 小松菜ソース	○	ひじきのサラダ グレープフルーツ	牛乳,とりにく,ベーコン, とうにゅう,ひじき,だいず, ハム	こめ,ごま,さとう,あぶら, こむぎこ,じゃがいも,バター	にんじん,にんにく,たまねぎ, しめじ,こまつな,きゅうり,キャベツ, とうもろこし,グレープフルーツ	650 kcal 21.9 g 22.0 g 1.9 g
26 水	ごはん	○	いわしの ^や さんが焼 ^{いそかあ} き 磯香和え 根菜 ^{こんさい} ごま汁 ^じ みかん	牛乳,いわし,とうふ,とりにく, とうにゅう,みそ,のり	こめ,でんぷん, さとう,ごま,さつまいも	しょうが,ねぎ,しそ,もやし にんじん,ほうれんそう, だいこん,しめじ,みかん	651 kcal 26.5 g 18.3 g 1.9 g
27 木	ごはん	○	さんま ^{かんろに} の甘露煮 ^{ずあ} ごま酢和え 沢煮 ^{さわに} わん オレンジ	牛乳,さんま,とりにく	こめ,ごま,さとう	しょうが,ねぎ,オレンジ こまつな,にんじん,キャベツ, もやし,たけのこ,ごぼう,みつば	663 kcal 23.5 g 21.8 g 1.9 g
28 金	さつまいも ごはん	○	すすきの揚 ^あ げびたし ゆかり ^あ 和え ふなすこみそ汁 ^{しる} 花 ^{はな} みかん	牛乳,すすき,なまあげ, わかめ,みそ	こめ,さつまいも, ごま,でんぷん,さとう, あぶら	だいこん,ねぎ,にんじん,しめじ, こまつな,はくさい,ほうれんそう, ゆかり, みかん	650 kcal 25.8 g 18.7 g 1.9 g
31 月	ちゅうかどん 中華丼	○	だいがく ^{いも} 芋 ^{いも} わかめスープ グレープフルーツ	牛乳,ぶたにく,とうふ, なまあげ,わかめ	こめ,ごま,さとう,あぶら, さつまいも,でんぷん	たまねぎ,にんじん,はくさい, たけのこ,こまつな,ねぎ, グレープフルーツ	669 kcal 21.6 g 19.2 g 2.0 g

*仕入れの都合により、献立を変更することもあります。

～今月の給食～

- 14日(金) 小正月献立
- 18日(火) 5年生校外学習
- 19日(水) 1月お誕生日献立
- 20日(木) お話給食「大きなジャムサンド」
- 25日(火) 船橋産旬の食材「こまつな」



～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。
葛飾小では、24日～28日は千葉県の特産物を使った献立にしました。

～保護者の皆さまへ～

長期間、「はし」と「スプーン」をご持参いただきありがとうございました。
1月より提供いたしますが、心配なご家庭はご持参ください。