



# 1 月 予 定 献 立 表



☆船橋産の旬の食材☆  
「小松菜・ねぎ  
ほうれんそう」

＊今月の目標：味わって食べよう＊

日	曜日	牛乳	献立名			ねつ、ちからと熱や力の元になる仲間	からだづく体を作る仲間	からだちょうし体の調子を整える仲間	【基準値4年生】 1材料-1kcal たんぱく質(g) 脂質(g)/塩分(g)
			主食	おかず名	デザート				
10	水	○	ごはん	とりにく鶏肉のからあげ こまつな小松菜とえのきの海苔和え 真だくさんみそ汁	りんご	こめかたくりこはくりきこあぶらさとうこめこんにやくじゃがいも	とりにくのりぶたにくあぶらあげみそぎゅうにゅう	にんにくしょうがたまねぎこまつなもやしえのきだけごぼうにんじんだいこんりんご	610kcal 25.7g 22.8g/2.1g
鏡開き献立～お正月にお供えたおもちをくたいて、幸せになりますようにと願いながら、おもちをいただきます。～									
11	木	○	なまあ生揚げのからどんピリ辛丼	はるさめ春雨ともやしのシャキシャキナムル	みたらし団子	こめあぶらさとうこめあぶらかたくりこはるさめしらたまもち	なまあげぶたにくだいたすボンレスハムぎゅうにゅう	にんにくしいたけだけのこにんじんたまねぎこまつなチンゲンサイもやし	602kcal 24.1g 16.3g/1.9g
12	金	○	ツナピラフ	ポテトのオムレツ ごまドレサラダ たまねぎとベーコンのスープ	オレンジ	こめとうにゅうバターじゃがいもあぶらしろごまさとう	まぐるたまごベーコンぶたにくだいたすれんずまめとうにゅうとりにくぎゅうにゅう	とうもろこしたまねぎにんじんあおピーマンこまつな きゅうりキャベツレタスぶなしめじオレンジ	606kcal 26.3g 23.4g/2.1g
小正月献立～青森県では、「けの汁」とよばれるみそ汁を、1月15日に食べる習慣がありました。～									
15	月	○	ごはん	レバーとじゃが芋の揚げ煮 きわかめの和え物 けの汁	りんご	こめじゃがいもあぶらかたくりこさとうこめあぶらこんにやく	ぶたレバーみそくきわかめこお豆腐きんときまめあぶらあげみそぎゅうにゅう	しょうがにんじんもやしきゅうりだいこんごぼうごほろだいこんこまつなりんご	608kcal 22.2g 21.0g/1.9g
船橋産の旬の食材を味わう日～船橋産の小松菜を使用～									
16	火	○	こまつな小松菜 ピスキューパン	野菜と鶏肉のスープ煮 ひじきとハムのサラダ	小松菜	コッペパン グラニューとうバターはくりきこじゃがいもさとうあぶらしろごま	スキムミルククリームとりにくひじきしょういんげんまめボンレスハムぎゅうにゅう	こまつなほうれんそうにんじんキャベツレタスキゅうりレモン	624kcal 21.6g 22.5g/1.9g
17	水	○	ごはん	鱈の味噌マヨネーズ焼き おかか和えけんちん汁	みかん	こめしろごまあぶらエッグフリーマヨネーズこんにやくさといも	すけそうらだみそだいたすいけすりとりにくとうぶぎゅうにゅう	こまつなにんじんもやしはくさいしいたけごぼうだいこんねぎみかん	642kcal 25.6g 27.7g/1.9g
18	木	○	むちゅうかめん蒸し中華麺 やさしい野菜あんかけ	たまひい、ちゅうかろう卵入り中華風サラダ さつま芋と大豆のカリント		むしちゅうかめんこまつなさとうかたくりこさつままいもあぶらくろさとう	ぶたにくボンレスハムたまごだいたすぎゅうにゅう	しょうがにんにくしいたけきくらげだけのこにんじんはくさいキャベツねぎこまつなきゅうりもやし	602kcal 22.9g 26.8g/1.8g
船橋産の旬の食材を味わう日～船橋産のねぎを使用～									
19	金	○	ごはん	鱈の薬味あんかけ 里芋のそぼろ煮 むしり、やさしいうめつみあ蒸し鶏と野菜の梅風味和え	みかん	こめかたくりこあぶらしろごまききさとうさといもさんおんどうさとう	まさばぶたにくだいたすみそとりにくぎゅうにゅう	しょうがにんにくねぎだいこんにんじんたまねぎさやいんげんうめキャベツきゅうりこまつなみかん	642kcal 30.3g 19.9g/1.7g
22	月	○	チリビーンズライス	豚肉と千切り野菜のソテー	バナナ	こめとうにゅうバターあぶらじゃがいもはくりきこごまあぶらさんおんどう	だいたすとりにくベーコンとうにゅうスキムミルクぶたにくぎゅうにゅう	にんにくしょうがたまねぎにんじんぶなしめじキャベツこまつなきくらげバナナ	637kcal 25.2g 17.8g/1.7g
23	火	○	ごはん	えびと厚揚げの中華炒め かぶとハムのサラダ	サイダーゼリー	こめあぶらかたくりこきびさとうさとう	なまあげえびぶたにくとりにくボンレスハムかんでんぎゅうにゅう	にんじんチンゲンサイねぎこまつなキャベツにんにくしょうがかぶきゅうりたまねぎレモン	601kcal 25.4g 20.9g/1.7g
1月24日から1月30日までの1週間は『全国学校給食週間』です。									
24	水	○	セルフおにぎり(海苔)	さけのつけ焼き 小松菜のおひたし さつま芋のみそ汁	みかん	こめあぶらさとうこんにやくさつままいもこまつな	のりしろさけあぶらあげとりにくなまあげみそぎゅうにゅう	こまつなにんじんもやししょうがだいこんごぼうしいたけねぎみかん	623kcal 27.2g 20.9g/2.0g
25	木	○	コッペパン	クジラとポテトの揚げ煮 ホワイトシチュー 仏とコーンのサラダ	いちご	コッペパン じゃがいもかたくりこあぶらさとうバターはくりきこ	くじらとりにくベーコンとうにゅうクリームボンレスハムぎゅうにゅう	しょうがたまねぎにんじんグリーンピースマッシュルームきゅうりとうもろこしいちご	608kcal 27.6g 24.5g/1.9g
26	金	○	にんじんごはん	いわし、やさしいからし、あじのさながら焼き 辛子和え にんじん、だしとんじる煮干し出汁の豚汁	みかん	こめさんおんどうしろごまパンこかたくりこあぶらこんにやくさといも	ぶたにくまいわしみそだいたすボンレスハムとうぶあぶらあげぎゅうにゅう	にんじんねぎしょうがもやしこまつなごぼうだいこんねぎ	637kcal 31.9g 19.5g/2.1g
29	月	○	ごはん	ハタハタの南蛮漬け ごまみそ和え きりたんぼ汁	りんご	こめかたくりこさとうさんおんどうしろごまあぶらこんにやくきりたんぼ	はたはたみそとりにくだいたすぎゅうにゅう	きゅうりこまつなキャベツにんじんごぼうだいこんしいたけきくらげせりりんご	626kcal 20.2g 21.4g/1.8g
30	火	○	カレーライス	ごぼうのシャキシャキサラダ さつま芋と豆腐の蒸しパン		こめあぶらじゃがいもさんおんどうバターはくりきここめさつままいも	とりにくチーズクリームレンズまめとうぶとうにゅうぎゅうにゅう	たまねぎにんにくしょうがにんじんグリーンピースごぼうきゅうりレモン	686kcal 21.5g 21.9g/1.7g
31	水	○	ごはん	イカと豆のピリ辛炒め パンパンジー 卵スープ	オレンジ	こめかたくりこあぶらじゃがいもさとうしろごまこまつな	いかとりにくくくらげみそたまごぎゅうにゅう	にんにくしょうがきゅうりもやしこまつなしいたけだけのこにんじんねぎオレンジ	619kcal 27.5g 20.5g/1.7g

※入荷の都合により、食材等を変更する場合がありますが、ご了承ください。(全16回)

～給食について考えよう～

1月24日から30日までは「全国学校給食週間」です。

この期間には給食の歴史・郷土料理の紹介や、千葉県で生産された食材を多く使用します。毎日食事が出来る幸せに感謝し、食べ物を大切にしましょう。

