



* 今月の目標: 寒さに負けない体をつくる食事を知ろう*

★船橋産の旬の食材★
「こまつな」・「ねぎ」
「ブロッコリー」

日	曜日	しゅしょく 主食	牛乳	おかず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体を作る もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	【基準値4年生】 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)/塩分(g)
★船橋産の旬の食材を食べて知る日★ 船橋産のブロッコリーを使用予定								
1	月	ご飯	○	レバーとポテトのレモンソース ブロッコリーのサラダ 豆にゅうじたてのやさい汁	こめ じゃがいも でんぶん さんおんとう こま さとう ごまあぶら	きゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ とうにゅう	しょうが レモン にんじん ブロッコリー キャベツ とうもろこしだいこん もやしこぼう こまつな ねぎ	576kcal 22.9g 19.3g/1.5g
★船橋産の旬の食材を食べて知る日★ 船橋産のねぎを使用予定								
2	火	ねぎ塩豚丼	○	ナムル とうふとわかめのスープ バナナ	こめ こまあぶら さんおんとう こま さとう あぶら でんぶん	ぶたにく たいす きゅうにゅう ハム とりにく わかめ とうふ	ねぎ もやし レモン こまつな だいこん にんじん はくさい バナナ	607kcal 26.7g 17.3g/2.0g
3	水	ご飯	○	マーボーキャベツ 春雨サラダ ココア豆	こめ さとう あぶら こまあぶら でんぶん はるさめ あぶら	きゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす みそ ハム たいす	にんにく しょうが しいたけ キャベツ にんじん ねぎ にら こまつな	627kcal 29.6g 21.3g/2.1g
4	木	テーブルロール	○	しいらフライ ポトフ コールスローサラダ	テーブルロール さとう パンこま あぶら さんおんとう じゃがいも あぶら はくりきこ	きゅうにゅう しいら ぶたにく レンズまめ ハム	にんにく にんじん かぶ こまつな キャベツ	661kcal 32.5g 25.3g/2.1g
★2しゅるいのさつまいもを食べくらべしましょう★								
5	金	ご飯	○	厚あげのピリからいため ちゅうかチキンサラダ さつまいも	こめ あぶら さとう こまあぶら でんぶん さつまいも	きゅうにゅう なまあげ だいす ぶたにく みそ とりにく	にんにく しょうが ねぎ しいたけ だけのこ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな きゅ うり	613kcal 27.5g 17.3g/1.9g
お事汁は、12月8日・2月8日の「事ハ日」に、元気にすごせるように願って食べる、あずき入りのみそ汁です。								
8	月	わかめご飯	○	かきあげ にんじんきつねしりしり (たまご入り) お事汁 花みかん	こめ こま さつまいも はくりきこ こめこ さとう あぶら こんにゃく さといも	きゅうにゅう とうにゅう たまご あぶらあげ ぶたにくとうふ みそ あすき わかめ	ごぼう たまねぎ にんじん こまつな だいこん ねぎ みかん	631kcal 21.1g 21.5g/1.9g
9	火	ご飯	○	ししゃものいそべあげ からし和え すいとん バナナ	こめ はくりきこ さとう こま しらたまこ あぶら	きゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく なまあげ	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ バナナ	621kcal 24.4g 19.2g/1.9g
★船橋産の旬の食材を食べて知る日★ 船橋産の小松菜入りのクッキー生地を、パンにぬって焼きます。								
10	水	こまつな 小松菜ピスキュイ トースト	○	ブラウンシチュー コーンサラダ	パン グラニューとう バター はくりきこ こま あぶら じゃがいも さんおんとう はくりきこ とうにゅうバター こまあぶら さとう	クリーム きゅうにゅう だっしるんにゅう いんげんまめ とりにく だいす レンズまめ みそ とうにゅう	こまつな にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー キャベツ とうもろこし	672kcal 23.5g 27.2g/1.9g
11	木	ご飯	○	さばのごまだれやき 肉じゃが いそか和え りんご	こめ こま さとう じゃがいも しらたき あぶら さんおんとう	きゅうにゅう さば みそ ぶたにく しろいんげんまめ のり	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん こまつな もやし りんご	611kcal 26.2g 20.0g/1.6g
★沖縄県の郷土料理 「タコライス」★ ごはんに、お肉・やさいとチーズをトッピングして食べましょう。								
12	金	タコライス (ミート・チーズ・やさい)	○	こまつな 小松菜のサラダ やさいチップス	こめ オリーブオイル こまあぶら さとう ワンタンのかわ じゃがいも あぶら	ぶたにく だいす レンズまめ チーズ きゅうにゅう ハム	にんにく にんじん たまねぎ トマトレタス こまつな もやし ねんこん ごぼう	591kcal 23.0g 19.1g/1.7g
15	月	ソフトめん カレーソース	○	ツナ和え やきチョコもち	ソフトめん あぶら さとう はくりきこ でんぶん しらたまこ こめこ	ぶたにく だいす レンズまめ きゅうにゅう まぐろ とうふ とうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん こまつな キャベツ	663kcal 25.9g 20.1g/1.6g
16	火	ご飯	○	とうふのまさごあげ なっとう和え 具だくさんみそ汁	こめ でんぶん あぶら こんにゃく じゃがいも	きゅうにゅう とうふ とりにく だいす みそ おから なっとう ぶたにく なまあげ	にんじん とうもろこし こまつな キャベツ ごぼう だいこん	588kcal 26.7g 20.5g/2.0g
17	水	ご飯	○	あげ魚の甘酢あんかけ 海藻のサラダ さつま汁 花みかん	こめ でんぶん あぶら さとう あぶら こんにゃく さつまいも	きゅうにゅう 木半 ハム かいそう みそ とりにく なまあげ	にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん こまつな レモン だいこん ごぼう みかん	607kcal 25.8g 19.8g/2.0g
18	木	パエリア風 ピラフ	○	やさいのオムレツ マカロニスープ りんご	こめ とうにゅうバター こま じゃがいも あぶら さんおんとう マカロニ	えび いか きゅうにゅう とうにゅう 木半 とうにゅう とうにゅう リームレンズまめ とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな ぶなしめじ りんご	630kcal 31.5g 18.1g/1.8g
19	金	ご飯	○	さかな 魚とじゃがいものあげに かぼちゃ入りごま汁 こまつな 小松菜とえのきのり酢和え	こめ でんぶん じゃがいも さとう あぶら こま	きゅうにゅう ぼら のり なまあげ みそ	しょうが にんじん こまつな もやし えのきだけ ごぼう れんこん だいこん しいたけ かぼちゃ ねぎ	584kcal 22.6g 19.5g/1.9g
22	月	コーンライス	○	こまつな てりやきチキン 小松菜のソテー ミニストローネ デコレーションプリン	こめ おりーとオイル あぶら こま でんぶん さんおんとう じゃがいも マカロニ ミルクチョコレート	ウインナー ぶたにく きゅうにゅう とりにく レンズまめ だいすきゅう うにゅう ホイップクリーム	にんにく にんじん とうもろこし こまつな キャベツ トマト	693kcal 27.9g 23.8g/2.0g

*入荷の都合により、食材等を変更する場合があります。

計16回

☆お知らせ☆ 1月の給食は7日（水）開始予定です。

