



1 月 予 定 献 立 表

* 今月の目標：味わって食べよう *

★船橋産の旬の食材★
「ほうれんそう・米」

船橋市立
古和釜小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	主にエネルギーのもとになる食品	主に体を作るもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品	【基準値4年生】 13歳 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)/塩分(g)
7	水	チキンカレーライス	○	ごぼうのサラダ さつまいものむしパン	こめ あぶら さんおんとう バター こま はくりき さつまいも じゃがいも	とりにく チーズ クリームとうにゅう レンズまめ とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが にんにん ごぼう こまつな グリーンピース レモン	677kcal 22.0g 21.6g/1.7g
8	木	ごはん	○	まつなげき 小松菜とえのきののり酢和え すまし汁 花みかん	こめ パンこ さとう こま あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ のり とりにく とうふ あぶらあげ	しょうが ねぎ にんにん こまつな もやし えのきたけ だいこん みかん	613kcal 29.1g 20.8g/1.8g
★鏡開き献立★ 鏡開きでは、お正月にお供えしたおもちをくだいて、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								
9	金	ホイコーロード 回鍋肉丼	○	はるさめ 春雨のナムル きなこもち	こめ あぶら でんぶ さんおんとう ごまあぶら はるさめ さとう ごま しらたまもち	ぶたにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう ハム きなこ	キャベツ にんにん こまつな しょうが にんにく もやし	615kcal 24.8g 19.5g/1.8g
13	火	き切り干し大根入り 豚キムチ丼	○	とうふと白菜のスープ だいごいも 大学芋	こめ さとう でんぶ ごまあぶら こま さつまいも あぶら さんおんとう こま	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ とりにく レンズまめ だいず	はくさい(キムチづけ) きりほしだいこん もやし にんにん だけのこ なら はくさい こまつな えのきたけ しょうが	642kcal 26.9g 20.5g/1.7g
14	水	ごはん	○	ししゃもの南蛮漬 じゃがいものそぼろに うめらうみ あ 梅風味和え パナナ	こめ でんぶ さとう ごまあぶら じゃがいも さんおんとう あぶら こま	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく だいず みそ	だいこん にんにん さやいんげん キャベツ こまつな うめびしお パナナ	657kcal 24.8g 18.7g/1.9g
★小正月献立★ 青森県では小正月に「けの汁」とよばれるみそ汁が食べられています								
15	木	ごはん	○	あつや たまご 厚焼き卵 くきわかめの和え物 けの汁	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく くきわかめ だいず あぶらあげ みそ こおりとうふ	にんにん ねぎ もやし キャベツ ぜんまい ごぼう だいこん こまつな	594kcal 29.2g 19.8g/1.9g
16	金	ガーリックライス	○	クリスピーフィッシュ かぶのスープ こまつな 小松菜のソテー 花みかん	こめ あぶら はくりき エッグフリーマヨネーズ コーンブレイク ごま	ぎゅうにゅう ほろ とうにゅう ウィンナー とりにく とうふ レンズまめ	にんにく にんにん パセリ こまつな ウィンナー とうもろこし キャベツ かぶ みかん	617kcal 23.9g 22.8g/1.8g
19	月	チャーハン ※卵使用	○	とくに肉のから揚げ ちゅうか和え はるさめ 春雨スープ	こめ でんぶ あぶら ごまあぶら さとう こま はるさめ はくりき	ハム たまご ぎゅうにゅう とりにく なまあげ	ねぎ にんにん しょうが こまつな だいこん キャベツ	637kcal 25.8g 26.1g/2.0g
★秋田県の郷土料理★ ～だまこなべ～								
20	火	ごはん	○	さわらのゆうあん焼き なっとう和え だまこなべ風汁 りんご	こめ さとう こんにゃく だまこもち	ぎゅうにゅう さわら なっとう とりにく	ゆず にんにん こまつな キャベツ ごぼう だいこん しいたけ りんご	596kcal 27.2g 16.2g/1.8g
21	水	カレーミート サンド	○	のりマヨネーズサラダ 野菜の洋風煮 パナナ	こめ あぶら はくりき じゃがいも ごま さとう エッグフリーマヨネーズ	とりにく だいず レンズまめ だっしふんにゅう ぶたにく やきのり	たまねぎ にんにん キャベツ かぶ こまつな もやし パナナ	649kcal 25.7g 21.3g/1.9g
★船橋産の旬の食材を食べて知る日★ ～船橋産のお米を使用予定～								
22	木	ごはん	○	イカとじゃが芋のチリソース 卵スープ バンバンジー風和え物 ポンカン	こめ でんぶ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら こま	ぎゅうにゅう いが とりにく みそ たまご	にんにく しょうが にんにん きゅうり もやし こまつな キャベツ ねぎ ほんかん	638kcal 26.5g 21.7g/1.8g
★船橋産の旬の食材を食べて知る日★ ～船橋産のほうれん草を使用予定～								
23	金	トマトソース のペンネ	○	ほうれん草のサラダ 豆にゅうスープ パナナ	マカロニ オリーブオイル ごまあぶら さとう	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく なまげ とうにゅう	にんにく たまねぎ こまつな にんにん ぶなしめじ ほうれんそう もやし キャベツ パナナ	580kcal 24.6g 18.3g/1.8g
千葉県の特産品である「いわし」を使っていわし団子汁を作ります								
26	月	ごはん	○	とりにくのみそ焼き 辛子和え いわし団子汁 花みかん	こめ さとう でんぶ こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく みそ ハム いわし とうふ	もやし にんにん こまつな しょうが ねぎ だいこん みかん	570kcal 28.0g 18.7g/1.9g
★タイムスリップ献立★ 昭和27年ごろの給食を再現しました								
27	火	コッペパン	○	クジラの竜田揚げ ホワイトシチュー せんぎ やさい 千切り野菜のサラダ	コッペパン じゃがいも でんぶ さとう ごま バター はくりき あぶら	ぎゅうにゅう くしらにく とりにく クリーム レンズまめ ハム	しょうが たまねぎ にんにん ぶなしめじ グリーンピース キャベツ とうもろこし こまつな	629kcal 29.1g 24.8g/2.0g
★船橋産の旬の食材を食べて知る日★ ～船橋産のお米を使用予定～								
28	水	ごはん	○	和風ハンバーグ ごま和え 沢煮わん	こめ パンこ さとう こま こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき みそ	ねぎ しょうが にんにん こまつな もやし だいこん えのきたけ	569kcal 26.2g 18.2g/2.1g
★世界の料理 アメリカ★ 「ジャンバラヤ」はアメリカで食べられている、たきこみごはんです								
29	木	ジャンバラヤ	○	レバーとポテトのレモンソース 生揚げと野菜のスープ	こめ オリーブオイル あぶら さとう じゃがいも でんぶ さんおんとう	ウィンナー ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたしパー なまあげ レンズまめ	にんにん ビーマンレモン とうもろこし しょうが ぶなしめじ キャベツ だいこん こまつな	638kcal 25.8g 24.6g/1.8g
★タイムスリップ献立★ 明治22年 日本で最初に食べられていた給食を再現しました								
30	金	セルフおにぎり (ごはん・のり)	○	ますのつけ焼き 小松菜のおひたし いも さつま芋のみそ汁	こめ さとう こんにゃく さつまいも	やきのり ぎゅうにゅう ます あぶらあげ とりにく なまあげ みそ	こまつな にんにん もやし だいこん ねぎ	602kcal 29.3g 19.9g/1.9g

* 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17回)