



## 1 がつ よ てい こん たて ひょう

\* 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」

ひ 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	おもにからだつくる もとになる食品	おもにからだつくる もとになる食品	【基準4年生】 エネルギー(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	ごめ あぶら さんおんとう バター こま はくろきこ さつまいも ジャガイモ	とりにく チーズ クリーム とうにゅう レンズまめ とうふ きゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょウガ にんじん こまつな グリンピース レモン	677kcal 22.0g 21.6g/1.7g
8	木	ごはん	○	まつかぜや 松風焼き 小松菜とえのきのり酢和え すまし汁 じる 花みかん	ごめ パンこ さとう こま あぶら こにゅうにゅう みそ のり あぶらあげ	きゅうにゅう ふたにく みそ うふ あぶらあげ	しょうが ねぎ にんじん こまつな もやし えのきだけ 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さい、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	ホイコーローどん 回鍋肉丼	○	はるぬめ 春雨のナムル きなこもち	ごめ あぶら でんぶん さんおんとう こま あぶら さるさめ さとう こま しらたまもち	ふたにく なまあげ みそ きゅうにゅう ハム きなこ	キャベツ にんじん こまつな ショウガ ににく もやし	615kcal 24.8g 19.5g/1.8g
13	火	きりしん 切り干し大根入り 豚キムチ丼	○	とうふと白菜のスープ 大学芋	ごめ さとう でんぶん こま あぶら こま さつまいも あぶら さんおんとう こま	ふたにく きゅうにゅう とうふ とりにく レンズまめ だいす	はくさい(キムチづけ) きりほししたいこん もやし にんじんだけのこにら はくさい こまつな えのきだけ しょうが	642kcal 26.9g 20.5g/1.7g
14	水	ごはん	○	ししゃもの南蛮漬け じゃがいものそぼろに 梅風味和え バナナ	ごめ でんぶん さとう こま あぶら じゃがいも さんおんとう あぶら こま	きゅうにゅう ししゃも ふたにく だいす みそ	だいこん にんじん さやいんげん キャベツ こまつな うめびしお バナナ	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 じる けの汁	ごめ さとう あぶら じゃがいも こにゅう あぶら	きゅうにゅう たまご とうふ とりにく くきわかめ だいす あぶらあげ みそ こにゅうにゅう	にんじん ねぎ もやし キャベツ センマイ こまつな 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 はな 花みかん	ごめ あぶら はくろきこ エッグフリーマヨネーズ コーンフレーク こま	きゅうにゅう ほら とうにゅう ウィンナー <sup>+</sup> とりにく とうふ レンズまめ	ににく にんじん バセリ こまつな もやし とうもろこし キャベツ かみかん	617kcal 23.9g 22.8g/1.8g
19	月	チャーハン ※卵使用	○	とにかく揚げ ちゅうか和え はるぬめ 春雨スープ	ごめ でんぶん あぶら こま あぶら さとう こま はるさめ はくろきこ	ハム たまご きゅうにゅう とりにく なまあげ	ねぎ にんじん 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 なつとう和え だまこなべ風汁 りんご	ごめ さとう こにゅう たまこもち	きゅうにゅう さわら なつとう とりにく	ゆず にんじん こまつな キャベツ ごぼう だいこん しいたれりんご	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 バナナ	コッペパン バター はくろきこ あぶら じゃがいも こま さとう エッグフリーマヨネーズ バナナ	とりにく だいす レンズまめ だましんにゅう ふたにく やきのり	たまねぎ にんじん キャベツ かみ こまつな もやし バナナ	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	○	いち イカとじゃが芋のチリソース 卵スープ パンパンジー風和え物 ポンカン	ごめ でんぶん じゃがいも さとう あぶら こま あぶら こま	きゅうにゅう いか とりにく みそ たまご	ににく しょうが にんじん 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 のパン	○	ほうれん草のサラダ 豆にゅうスープ バナナ	マカロニ オリーブオイル こま あぶら さとう	ペーパコン きゅうにゅう とりにく なまけ とうにゅう	ににく たまねぎ こまつな にんじん ぶなしめじ ほうれんそう もやし キャベツ バナナ	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	○	ににく とり肉のみそ焼き 辛子和え いわし団子汁 はな 花みかん	ごめ さとう でんぶん こにゅう たまこ	きゅうにゅう どうにく みそ ハム いわし とうふ	もやし にんじん こまつな じょうが 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年ころの給食を再現しました								
27	火	コッペパン	○	クジラの奄豆揚げ ホワイトシチュー せんき やさい 手切り野菜のサラダ	コッペパン バター はくろきこ あぶら ぱくりきこ あぶら	きゅうにゅう くじらにく どうにく とりにく クリーム レンズまめ ハム	しょうが たまねぎ にんじん ぶなしめじ グリンピース 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	○	わんわん しゅん 和風ハンバーグ ごま和え 沢煮わん	ごめ パンこ さとう こま こにゅう さとう	きゅうにゅう ふたにく とうふ ひじき みそ	ねぎ しょうが にんじん こまつな もやし だいこん えのきだけ	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 なまめ やさい 生揚げと野菜のスープ	ごめ オリーブオイル あぶら こま じゃがいも でんぶん さるおんとう	ワーマー ふたにく きゅうにゅう なまけ レンズまめ	にんじん ピーマン 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 しる さつま芋のみそ汁	ごめ さとう こにゅう さつまいも ます あぶらあげ とうにく なまけ みそ	やきのり きゅうにゅう ます あぶらあげ とうにく なまけ みそ	こまつな にんじん 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)