



1月予定献立表

今月の目標：感謝の気持ちで食べよう

今月の船橋産の旬の食材

コノシロ、米
ほうれんそう

令和7年度

船橋市立宮本小学校

| 実施日 | | 献立名 | 牛乳 | 主 な 材 料 と そ の 働 き | | | 栄養量(4年生) | | | |
|-----|---|---|----|--|--|---|--|-------------|------|--|
| 日 | 曜 | | | ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの) | ねつ ちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの) | はたら からだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの) | エネルギー (kcal) | しつ (g) | | |
| | | | | | | | たんぱく (g) | えんぶん (g) | | |
| 6 | 火 | 全校朝会 給食なし | | | | | | | | |
| 7 | 水 | カレー ^{まいぼーどん} 麻婆丼 ツナとわかめのサラダ みかん | ○ | とうふ とりにく ぎゅうにゅう だいず ツナ わかめ | こめ さとう あぶら バター こむぎこ でんぶん | にんじん にら にんにく しょうが こまつな たまねぎ マッシュルーム たけのこ きやべつ レモン みかん | 620 | 21.5 | | |
| | | | | | | | 25.3 | 1.6 | | |
| 8 | 木 | セサミトースト ポテトのミートソース フレンチサラダ | ○ | ぶたにく だいず ぎゅうにゅう チーズ わかめ | パン マカロニ バター ごま グラニューとう あぶら じゃがいも さとう | にんじん とまと にんにく しょうが こまつな たまねぎ マッシュルーム グリルベス きやべつ きゅうり らっきょう | 637 | 23.9 | | |
| | | | | | | | 24.2 | 1.8 | | |
| 9 | 金 | ★給食委員 オリジナル献立 (5-1)★ テーマ：「おいしい秘密の給食」 | ○ | とりにく ぎゅうにゅう ベーコン | こめ でんぶん ごま あぶら さとう クルトン じゃがいも | こまつな にんじん パセリ しょうが にんにく にんじん きやべつ きゅうり レモン たまねぎ はくさい みかん | 633 | 22.6 | | |
| | | ごはん 鶏の唐揚げ キャベツときゅうりのサラダ 秘密のコンソメスープ 花みかん | | | | | | | | |
| | | | | | | | 23.6 | 1.8 | | |
| 12 | 月 | 成人の日 | | | | | | | | |
| 13 | 火 | ごはん さば しょうがじょうゆ 鯖の生姜醤油 こまつな あ とんじる 小松菜のおろし和え 豚汁 パナナ | ○ | さば かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ | こめ じゃがいも ごま あぶら | こまつな しょうが もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ パナナ | 624 | 23.0 | | |
| | | | | | | | 25.5 | 1.5 | | |
| 14 | 水 | ゆかりごはん しろみさかな やさい あ に 白身魚と野菜の揚げ煮 ごま汁 いよかん | ○ | さめ とうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめ | こめ じゃがいも ごま あぶら でんぶん さとう | にんじん れんこん しょうが こまつな えだまめ だいこん たまねぎ ごぼう いよかん | 622 | 20.7 | | |
| | | | | | | | 22.1 | 1.8 | | |
| 15 | 木 | ★ 小正月 ★ | ○ | ぶたにく あずき ぎゅうにゅう | こめ さとう ごま すいとん | にんじん しいたけ たまねぎ こまつな えのきたけ きりぼし だいこん グリーンベス キャベツ とうもろこし | 644 | 15.8 | | |
| | | やさい ぶたどん あ 野菜たっぷり豚丼 ごま和え ぜんざい | | | | | | | | |
| | | | | | | | 23.5 | 1.6 | | |
| 16 | 金 | ふなばしさん しゅんしよくさいた し ひ きょう 「船橋産の旬の食材を食べて知る日」今日は「ほうれんそう」です。 | | | | | 630 | 20.7 | | |
| | | ごはん いかのカリン揚げ じゃがいものうま煮 キャベツとほうれん草の梅おかか和え | ○ | いか かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく なまあげ | こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも | ほうれんそう しょうが きやべつ にんじん ねりうめ たまねぎ グリーンピース | | | | |
| | | | | | | | 28.1 | 1.6 | | |
| 19 | 月 | ふなばしさん しゅんしよくさいた し ひ きょう こめ 「船橋産の旬の食材を食べて知る日」今日は「米(コシヒカリ)」と「コノシロ」です。 | | | | | 622 | 20.5 | | |
| | | ごはん(コシヒカリ) さけ からや わふう 鮭のピリ辛焼き 和風サラダ コノシロ揚げボールの煮物 りんご | ○ | さけ ぎゅうにゅう あげボール(コノシロ) しおこんぶ | こめ さとう ごま あぶら じゃがいも | こまつな しょうが にんじん えのきたけ もやし らっきょう たまねぎ たけのこ ごぼう グリンベス りんご | | | | |
| | | | | | | | 28.0 | 2.0 | | |
| 20 | 火 | や ぶた 焼き豚とじゃこのチャーハン れんず豆と野菜のスープ おからドーナッツ | ○ | ぶたにく とりにく ちりめんじゃこ レンズまめ おから ぎゅうにゅう わかめ | こめ さとう あぶら ごま こむぎこ バター | にんじん ねぎ しいたけ こまつな グリンベス たまねぎ きやべつ | 631 | 20.9 | | |
| | | | | | | | 22.7 | 1.8 | | |
| 21 | 水 | ★給食委員 オリジナル献立 (6-1)★ テーマ：「ほかほか冬ごはん」 | ○ | とりにく ぎゅうにゅう とうふ みそ わかめ | こめ さとう あぶら さつまいも | にんじん しょうが ねぎ こまつな たまねぎ ごぼう だいこん えのきたけ みかん | 625 | 20.9 | | |
| | | ごはん 鶏のねぎ塩だれかけ 小松菜とコーンのサラダ さつまいもと玉ねぎのみそ汁 温州みかん | | | | | | | | |
| | | | | | | | 23.6 | 1.5 | | |
| 22 | 木 | ビビンバ ポテトのチーズ焼き 韓国風スープ | ○ | とりにく だいず ぎゅうにゅう あぶらあげ ツナ チーズ わかめ たまご とうふ | こめ さとう あぶら ごま じゃがいも トック バター | にんじん にんにく しょうが こまつな ぜんまい たまねぎ もやし えのきたけ はくさい えのきたけ ねぎ | 620 | 21.7 | | |
| | | | | | | | 23.7 | 1.9 | | |
| 23 | 金 | ごはん じゃーちゃんあつあげ 家常厚揚げ チキンサラダ 大学芋 | ○ | なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう みそ とりにく | こめ でんぶん あぶら ごま さとう さつまいも | にんじん しょうが しいたけ こまつな たけのこ たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり ねぎ | 639 | 21.4 | | |
| | | | | | | | 25.7 | 1.7 | | |
| 26 | 月 | ぜんこくがっこうきんじよくしゅうかん(1/24~30) | | ○ | さけ とりにく ぎゅうにゅう みそ のり | こめ こむぎこ あぶら | こまつな もやし しいたけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ みかん | 635 | 19.9 | |
| | | セルフおにぎり 塩鮭 おひたし すいとん汁 みかん | | | | | | | | |
| | | | | | | | 27.3 | 1.8 | | |
| 27 | 火 | コッペパン いちごジャム クジラの竜田揚げ キャベツのサラダ 白菜スープ ヨーグルト | ○ | くじら ベーコン ぎゅうにゅう ヨーグルト | パン じゃがいも あぶら でんぶん さとう いちごジャム | にんじん にんにく しょうが こまつな きやべつ たまねぎ とうもろこし レモン はくさい | 624 | 22.3 | | |
| | | | | | | | 24.8 | 2.2 | | |
| 28 | 水 | ポークカレーライス じゃこサラダ りんごゼリー | ○ | ぶたにく だいず ぎゅうにゅう チーズ わかめ ちりめんじゃこ かんでん | こめ じゃがいも あぶら バター さとう こむぎこ | にんじん たまねぎ にんにく こまつな しょうが グリンベス きやべつ らっきょう りんご | 620 | 19.3 | | |
| | | | | | | | 23.2 | 1.6 | | |
| 29 | 木 | ごはん ささ いそ べあ 笹かまぼこの磯部揚げ 小松菜ともやしのごま和え 呉汁 オレンジ | ○ | かまぼこ(スケツタ) ぎゅうにゅう とりにく だいず あおのり あぶらあげ みそ | こめ こめこ あぶら ごま こむぎこ さとう さといも | こまつな もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ オレンジ | 621 | 19.8 | | |
| | | | | | | | 26.6 | 2.4 | | |
| 30 | 金 | ソフト麺 ミートソース ココア豆 海藻サラダ | ○ | ぶたにく だいず ぎゅうにゅう チーズ わかめ | ソフトめん あぶら バター さとう こむぎこ グラニューとう | にんじん とまと にんにく しょうが こまつな たまねぎ マッシュルーム きやべつ きゅうり らっきょう | 636 | 19.3 | | |
| | | | | | | | 26.6 | 1.7 | | |

☆ 食材の入荷の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆ 15日(木)5年生校外学習

お願い ○ 給食当番になりましたら、白衣等の洗濯・アイロンがけ、繕いをお願いします。



1月24日~30日は、全国学校給食週間です！！

明治22(1889)年に山形県鶴岡市に合った私立忠愛小学校で弁当を持ってこれない貧しい家庭の子どもたちのために社会事業として昼食を出したのが日本の学校給食のはじまりです。その後、戦争により一時中断されましたが、戦後、日本の子どもたちのためにユニセフから小麦粉や脱脂粉乳(スキムミルク)が寄贈され、再び給食が始まりました。昭和21(1946)年12月24日のことです。この日が今に続く学校給食の誕生日になります。多くの学校が冬休みに重なるため、1か月延ばして1月24日を「給食記念日」とし、30日までの1週間を「全国学校給食週間」にしています。

船橋市では1947年に9つの小学校で、湯沸室や用務員室を利用して給食が始まったそうです。宮本小では、1952年に給食が始まりました。今月も船橋市の特産物を取り入れた献立、また、明治時代に日本で初めての給食といわれる山形県鶴岡市でくださった「おにぎり」と焼き魚」のメニューなどを取り入れました。