



1月 予定献立表

今月の目標：感謝の気持ちで食べよう

令和7年度

こんげつ ふねばしさん しゅん しょくざい
今月の船橋産の旬の食材

ごめ

コノシロ、米
ほうれんそう

船橋市立宮本小学校

じっしひ 実施日	こん 献 立 名	牛 乳	おも な 材 料 と そ の 働 き			はたら りょう (kcal) 〔千カロリー〕	えいようりょう 栄養量(4年生) 〔g〕	
			ちにくほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	なつかから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	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)			
6 火			全校朝会 給食なし					
7 水	まーぼーどん カレー麻婆丼 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 だいす 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 なら こまつな	ににく しょうが たまねぎ マッシュルーム だけのこ 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 だいす ぎゅうにゅう チーズ わかめ	パン マカロニ グラニューとう じゃがいも さとう	バター ごま あぶら	にんじん とまと こまつな	ににく しょうが たまねぎ マッシュルーム グリーンピース 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 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	○	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	こめ でんぶん 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 ににく 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 23.6 1.8
12 月			成人の日					
13 火	さば しょうがじょうゆ ごはん 鯖の生姜醤油 こまつな 小松菜のおろし和え 豚汁 バナナ	○	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 じやがいも ごま あぶら	こまつな にんじん	しょうが もやし だいこん ごぼう ねぎ バナナ	624 23.0 25.5 1.5	
14 水	しろみさかな やさい あに ゆかりごはん 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 じやがいも ごま あぶら でんぶん さとう	にんじん こまつな	れんこん しょうが 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 ★ やさい あんどん 野菜たっぷり豚丼 ごま和え ぜんざい	○	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 こまつな	しいたけ たまねぎ えのきたけ きりほし だいこん グリーンピース キャベツ とうもろこし	644 15.8 23.5 1.6	
16 金	「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。 ごはん いかのカリン揚げ じゃがいものうま煮 キヤ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 さとう じゃがいも あぶら	ほうれんそう にんじん	しょうが きやべつ ねりうめ たまねぎ グリーンピース	630 20.7 28.1 1.6	
19 月	「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「コシロ」です。 ごはん (コシヒカリ) 鮭のピリ辛焼き 和風サラダ コ/シロ揚げボールの煮物 りんご	○	さけ からや わふう あげボール(コシロ) しおこんぶ	ぎゅうにゅう じやがいも	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも	こまつな にんじん	きゅうり えのきたけ もやし らっきょう たまねぎ たまねぎ ごぼう グリーンピース りんご	622 20.5 28.0 2.0
20 火	やひた 焼き豚とじゃこのチャーハン まめ やさい レンズ豆と野菜のスープ おからドーナツ	○	ぶたにく とりにく ちりめんじやこ 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 こまつな	ねぎ しいたけ グリーンピース 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：「ぽかぽか冬ごはん」 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ぞ汁 温州みかん	○	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう あぶら さつまいも	にんじん こまつな	しょうが ねぎ はくさい たまねぎ とうもろこし ごぼう だいこん えのきたけ みかん	625 20.9 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 だいす あぶらあげ ツナ チーズ わかめ たまご とうふ	ぎゅうにゅう あぶら ごま バター	にんじん こまつな	ににく しょうが せんまい もやし たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ	620 21.7 23.7 1.9	
23 金	ごはん 家常厚揚 チキンサラダ 大学芋	○	なまあげ ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう あぶら ごま さとう さつまいも	にんじん こまつな	しょうが しいたけ たまねぎ はくさい きやべつ きゅうり ねぎ	639 21.4 25.7 1.7	
26 月	せんにくぐ「ごまゆり」と「じゅうがく」 全国学校給食週間(1/24~30) セルフおにぎり 塩鮭 おひたし すいとん汁 みかん	○	さけ とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり	こめ こむぎこ あぶら	こまつな にんじん	もやし しいたけ ごぼう だいこん ねぎ みかん	635 19.9 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 ヨーグルト	ぎゅうにゅう あぶら ごま いちごジャム	パン じゃがいも でんぶん さとう	にんじん こまつな	ににく しょうが 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 だいす チーズ わかめ ちりめんじやこ かんてん	ぎゅうにゅう あぶら ごま さとう こむぎこ	こめ じゃがいも あぶら バター	にんじん こまつな	たまねぎ ににく しょうが グリーンピース きやべつ らっきょう りんご	620 19.3 23.2 1.6
29 木	ごはん 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(スケウララ) とろろ みそ	ぎゅうにゅう あおのり あぶらあげ みそ	こめ こめこ あぶら ごま さとう さとう さといも	こまつな にんじん	もやし だいこん 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 だいす チーズ わかめ	ソフトめん さとう こむぎこ グラニューとう	あぶら バター	にんじん こまつな	ににく しょうが 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・アイロン掛け、縫いをお願いします。



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お弁当を持ってこら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が、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だされた「おにぎりと焼き魚」のメニューなどを取り入れました。