



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

こまつな、米
ほうれんそう

令和6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)			
			血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	熱や力になるもの (きいろのたべもの)	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)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	糖質(g)
6月	全校朝会 給食なし								
7火	給食なし								
8水	麻婆豆腐丼 中華和え みかん	○	とうふ ぶたにく だいず みそ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ くきわかめ	こめ さとう でんぶん	にんじん たらこ ねぎ たけのこ きゅうり もやし みかん	604	20.2	
9木	はちみつレモントースト ポテトのミートソース 海藻サラダ	○	ぶたにく だいず レンズまめ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ くきわかめ	パン はちみつ グラニューとう マカロニ さとう じゃがいも	にんじん とまと ねぎ たけのこ きゅうり もやし みかん	617	20.8	
10金	★鏡開き献立★ ごはん いなだの香味ソース のり酢和え お雑煮 オレンジ	○	ぶり とりにく なると(卵不使用)	ぎゅうにゅう のり	こめ でんぶん さとう だまこも ち	にんじん しょうが ねぎ たけのこ きゅうり もやし オレンジ	632	22.2	
13月	成人の日								
14火	「船橋産の旬の食材を食べて知る日」今日は「こまつな」です。								
14火	ツナごはん 鶏と野菜の揚げ煮 たまご玉ねぎと小松菜のみそ汁	○	ツナ とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ じゃがいも さとう でんぶん	にんじん たらこ れんこん えだまめ たまねぎ	636	23.7	
15水	★小正月★ ねぎ塩豚丼 辛子和え ぜんざい	○	ぶたにく かつおぶし	あずき ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ さとう あぶら ごま すいとん	にんじん ねぎ にんにく もやし レモン きゃべつ	634	16.9	
16木	ソフト麺 肉みそソース ツナとわかめの和え物 花みかん	○	とりにく だいず みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	ソフトめん さとう でんぶん	にんじん たまねぎ マッシュルーム ほししいたけ ねぎ たけのこ グリンピース しょうが きゃべつ レモン みかん	607	18.0	
17金	★給食委員オリジナル献立(6-1)★ テーマ:THE★和食 ごはん 和風ハンバーグ 納豆和え なめこのみそ汁 いちご	○	ぶたにく だいず なつとう とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ でんぶん パンこ さとう ごま あぶら	にんじん たまねぎ だいこん きゃべつ なめこ いちご	606	19.0	
20月	麦ごはん 生揚げの中華煮 ナムル おふのラスク	○	なまあげ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん おふ グラニューとう	にんじん しょうが たけのこ ねぎ ほししいたけ たまねぎ きゃべつ きゅうり もやし	621	24.4	
21火	「船橋産の旬の食材を食べて知る日」今日は「米(コシヒカリ)」です。								
21火	ごはん(コシヒカリ) 鱈のねぎソースかけ おかか和え 大根と油揚げのみそ汁 いやかん	○	さわかろ かつおぶし あぶらあげ	とうふ みそ わかめ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん あぶら ごま	にんじん たらこ しょうが ねぎ もやし だいこん いやかん	623	22.9
22水	高菜チャーハン レバーとポテトのレモンソース和え たまご卵とレンズ豆の中華スープ	○	とりにく たまご ぶたレバー とうふ レンズまめ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも でんぶん さとう	にんじん たかな ねぎ ほししいたけ しょうが たまねぎ レモン きゃべつ	604	21.6	
23木	青森県産りんごの無償提供 ごはん 鯖の南部焼き キャベツの土佐和え せんべい汁 青森県産のりんご	○	さば かつおぶし とりにく こおりとうふ	ぎゅうにゅう	こめ さとう なんぶせんべい	ほうれんそう しょうが きゃべつ ほししいたけ ねぎ ごぼう だいこん りんご	643	24.2	
24金	全国学校給食週間(1/24~30)								
24金	チキンカレーライス コールスローサラダ ポンカン	○	とりにく ハム レンズまめ	ぎゅうにゅう チーズ	こめ じゃがいも さとう こむぎこ パター	にんじん たまねぎ にんにく しょうが グリンピース きゃべつ きゅうり らっきょう ぼんかん	610	20.6	
27月	セルフおにぎり 鮭の塩焼き おひたし すいとんのみそ汁 みかん	○	さけ みそ とりにく	ぎゅうにゅう のり	こめ すいとん あぶら	こまつな もやし ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ みかん	635	19.9	
28火	コッペパン いちごジャム 鯨のケチャップ和え キャベツのサラダ 白菜とペ-コンのスープ	○	くじら ベーコン	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも でんぶん さとう マカロニ いちごジャム	にんじん しょうが きゃべつ とうもろこし レモン たまねぎ はくさい	622	22.8	
29水	北海道の郷土料理 ごはん 鱈のフライ ごま和え どんこ汁	○	すけそうだら ぼたて	ぎゅうにゅう みそ	こめ こむぎこ ばんこ さとう じゃがいも	こまつな もやし たまねぎ とうもろこし ほししいたけ	613	17.7	
30木	韓国料理 ビビンバ コーンポテト 韓国風スープ	○	とりにく だいず あぶらあげ ワインナー たまご とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ じゃがいも さとう トック	にんじん パセリ にんにく しょうが ぜんまい もやし とうもろこし ねぎ えのきたけ はくさい	606	20.2	
31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。								
31金	ごはん 卵の唐草焼き ほうれん草ともやしのツナ和え のっぺい汁 みかん	○	たまご とうふ とりにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	こめ じゃがいも さとう でんぶん	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう ねぎ だいこん みかん	620	20.8	

☆ 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。

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お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。今月は千葉県や船橋市の特産物を取り入れた献立、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「おにぎり焼魚」のメニューなどを取り入れました。