

令和6年度 1月よていこんだてひょう

今月の船橋産食材



ふなばしりつつかのきしょうがっこう
船橋市立中野木小学校

今月の給食目標

感謝の気持ちで食べよう

・食や食に関わる人たちのことを知り

感謝の気持ちを持ちましょう



日	曜日	主 食 つけるもの	牛乳	こんだてめい	あ か からだをつくる もとになるもの	きいろ ねつやちからに なるもの	みどり からだのちょうしを ととのえるもの	栄養表示	
								エネルギー kcal	たんぱく g
8	水	ココア揚げパン	○	にくだんご 肉団子スープ ひじきとコーンのごまサラダ みかん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ひじき ツナ	パン さとう あぶら マカロニ ごま かたくりこ	こまつな にんじん ほうれんそう しいたけ たまねぎ ほういし きゃべつ コーン みかん	602	24.3
9	木	はん ご飯	○	さば ゆずみそや ふなばしさん そう いそか 鯖の柚子味噌焼き 船橋産ほうれん草の磯香あえ なまあ いも に 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 オレンジ	ぎゅうにゅう さば みそ のり なまあげ ぶたにく	ごはん さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ しいたけ グリンピース ゆず オレンジ	669	29.0
10	金	ピビンバ	○	い たまご トック入り卵スープ さつま芋と大豆のカリント揚げ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たまご とりにく だいず	ごはん さとう あぶら さつまいも トック ごま かたくりこ	こまつな にんじん もやし ほういし ねぎ みかん	630	26.0
14	火	ポーク ハヤシライス	○	シーフードサラダ(いか・えび・きゅうり入り) りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ チーズ ツナ いか えび わかめ	ごはん さとう あぶら こむぎこ パター じゃがいも ごま	こまつな にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト レタス きゅうり りんご	659	28.2
15	水	はん ご飯 あじつ 味付けのり	○	かわりがんも だいこん とさき 大根ときゅうりの土佐あえ ぶたにく やさい みそしる 豚肉と野菜の味噌汁 オレンジ	ぎゅうにゅう のり とうふ ツナ ひじき ぶたにく みそ かつおぶし	ごはん あぶら じゃがいも コーンフレーク ごま こめか かたくりこ	こまつな にんじん コーン グリンピース きゅうり だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ オレンジ	626	24.3
16	木	テーブルロール	○	ポテトとひよこ豆のミートソース煮(チーズ入り) フレンチサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ チーズ ハム	パン さとう あぶら マカロニ じゃがいも	こまつな にんじん たまねぎ トマト コーン グリンピース レタス きゃべつ みかん	642	24.7
17	金	あおだいず 青大豆とわかめの はん ご飯	○	いわしいそべあ からし にこ 鯛の磯辺揚げ 辛子あえ 煮込みおでん	ぎゅうにゅう なまあげ あおだいず わかめ いわし あおのり ちくわ ウィンナー さつまあげ	ごはん あぶら じゃがいも かたくりこ	ほうれんそう にんじん もやし ほういし だいこん	612	26.6
20	月	ツナサラダサンド	○	ミモザサラダ(たまご入り) キャロットポタージュ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ツナ ハム たまご とりにく	パン パター さとう あぶら じゃがいも こむぎこ エッグフリーマヨネーズ	こまつな にんじん たまねぎ レタス トマト グリンピース パセリ グレープフルーツ	618	25.4
21	火	チキンピラフ	○	レバーとじゃが芋のレモンソースあえ ベーコンと野菜のスープ みかん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたレバー	ごはん さとう あぶら じゃがいも ごま かたくりこ	こまつな にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース コーン ほういし みかん	605	27.0
22	水	むぎはん 麦ご飯 のりのふりかけ	○	なまあ ちゅうかに 生揚げの中華煮 おさつチップ りんご	ぎゅうにゅう のり なまあげ ぶたにく	ごはん さとう あぶら さつまいも ごま はちみつ かたくりこ	こまつな にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ きゃべつ りんご	625	24.7
23	木	きつねうどん (ソフト麺)	○	かみかみかき揚げ(いか・たまご入り) ふなばしさん 船橋産ほうれん草ののり酢あえ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ いか たまご ツナ のり	ソフトめん さとう あぶら さつまいも こむぎこ	こまつな にんじん ほうれんそう しいたけ たまねぎ ねぎ ごぼう コーン ほういし オレンジ	632	27.1
24	金	はん ご飯	○	さけ しおや 鮭の塩焼き そくせき漬(きゅうり入り) 豚汁 みかん きゅうしよく 【給食のはじまりにちなんだ献立】	ぎゅうにゅう かつおぶし こんぶ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごはん あぶら じゃがいも ごま	こまつな にんじん きゃべつ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ みかん	624	27.7
27	月	はん ご飯	○	いわしわふう 鯛の和風ハンバーグ おかかあえ けんちん汁 みかん ちさんしょうこんだて 【千産千消献立】	ぎゅうにゅう いわしのすりみ だいず ぶたにく みそ とうふ かつおぶし とりにく	ごはん さとう あぶら パンコ こめこ ごま	こまつな にんじん ねぎ ほういし ごぼう きゃべつ しいたけ だいこん みかん	611	29.1
28	火	あきたこまちの はん ご飯	○	ししやものごま揚げ なつとう 納豆あえ だまこ汁 りんご あきた 【秋田にちなんだ献立】	ぎゅうにゅう ししやも なつとう かつおぶし とりにく	ごはん あぶら こむぎこ こめこ だまこもち ごま	こまつな にんじん ほうれんそう きゃべつ ごぼう だいこん せり しいたけ りんご	630	27.7
29	水	スラッピー・ジョー (ミートサンド)	○	コーンチャウダー カレービーンズ オレンジ しまいとし 【姉妹都市のあるアメリカにちなんだ献立】	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ とりにく だいず	パン さとう あぶら こむぎこ パター じゃがいも かたくりこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース オレンジ	705	24.6
30	木	はん ご飯 ふりかけ	○	ザンギ(鶏肉の唐揚げ) もやしとコーンののりあえ いしかり汁 石狩汁 ほっかいどう 【北海道にちなんだ献立】	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あおのり とりにく のり かつおぶし さけ とうふ みそ	ごはん さとう あぶら じゃがいも ごま こむぎこ かたくりこ	こまつな にんじん もやし コーン たまねぎ だいこん ほういし しめじ ねぎ	610	31.2
31	金	おやこどん 親子丼	○	ごま酢あえ さつま芋とかぼちゃのお焼き(牛乳・バター入り)	ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム	ごはん さとう あぶら さつまいも パター ごま かたくりこ	こまつな にんじん たまねぎ しいたけ かぼちゃ きゃべつ	635	25.5

給食はゆっくり、よくかんで、味わって食べましょう

◆都合により、食材等を変更することがあります。ご了承ください。



この学校給食週間の期間に、いろいろな〇〇にちなんだ献立が登場します。お楽しみに！

学校給食は、明治22年(135年前)に山形県鶴岡市私立忠愛小学校で、貧しくお弁当を持ってこられない子どもたちのために行われたのがはじまりです。食べるものを作る人たちの思いに感謝し、食べることの大切さについて考えましょう。

給食が始まった当時の献立は...
「白いおにぎり」「塩さけ」「漬物」だったそうです。そこで、全国学校給食週間初日の献立は...
「ごはん」「鮭の塩焼き」に、「そくせき漬」、体が温まる具だくさんの「豚汁」、ビタミンC豊富な「みかん」です。

