



目標：寒さに負けない食事を知ろう

船橋市立七林小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	体をつくる食品	エネルギーになる食品	体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事など
1	月	ほいこーるどん 回鍋肉丼	○	とうふ はるさめ 豆腐と春雨のスープ おかからドーナツ	ぎゅうにゅう ぶたにくとりにく とうふ おかから とうにゅう わかめみそ	こめ はるさめ あぶら さとう でんぶん こめこ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン きくらげ もやし ねぎ こまつな	639 kcal 23.4 g 19.0 g 1.7 g	
2	火	ご飯	○	ますのみそマヨネーズ焼き こまつな 小松菜のおひたし だまこ汁 みかん	ぎゅうにゅう ますとりにく あぶらあげみそ	こめ だまこもち しらたき エッグフリーマヨネーズ さとう あぶら	しょうが こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ みかん	603 kcal 26.1 g 19.0 g 1.9 g	ふなばしさん こまつな 船橋産の小松菜を 食べて知る日
3	水	ピザトースト	○	さつまいもと大豆のカリカリ揚げ 野菜スープ バナナ	ぎゅうにゅう ハム チーズ だいす ベーコン ぶたにく レンズまめ	しょくパン さつまいも あぶら	にんにく たまねぎ マッシュルーム ビーマン にんじん とうもろこし キャベツ こまつな バナナ	616 kcal 25.1 g 22.6 g 2.2 g	ねんせいこうがいがくじゅう 6年生校外学習
4	木	ご飯	○	えびと豆腐の中華煮 パンバンジー ^{じる} マーラーカオ	ぎゅうにゅう とうふ えび ぶたにく とりにく とうにゅう みそ	こめ あぶら でんぶん さとう ごま こむぎこ	しょうが ねぎ きくらげ にんじん はくさい こまつな きゅうり もやし	636 kcal 28.4 g 20.3 g 1.5 g	
5	金	ゆかりご飯	○	いももち磯辺揚げ風 ごまあえ とり鶏ごぼう汁 みかん	ぎゅうにゅう いももち とろり あぶらあげ あおのり みそ	こめ じゃがいも こんにゃく でんぶん あぶら さとう ごま	ねぎ こまつな にんじん キャベツ ごぼう だいこん ぶなしめじ みかん	622 kcal 22.3 g 20.7 g 2.1 g	ねんせいこうがいがくじゅう 4年生校外学習
8	月	ポークカレーライス	○	コーンサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ハム わかめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム キュウリ こまつな キャベツ とうもろこし もも みかん パイン	655 kcal 22.5 g 19.5 g 1.5 g	きゅうしょくそうせんきゅ 給食競選準 い テザート1位
9	火	ご飯	○	あじフライ あじ ブタにく レモン和え とんじる 豚汁 みかん	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ あぶらあげ こんぶ みそ	こめ さといも こんにゃく こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう	キャベツ きゅうり こまつな にんじん ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ みかん	631 kcal 27.5 g 21.9 g 1.9 g	
10	水	シュガートースト	○	ポークビーンズ キャベツとハムのサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ベーコン レンズまめ ハム	しょくパン じゃがいも バター あぶら さとう	たまねぎ にんにく にんじん トマト マッシュルーム グリンピース きゅうり とうもろこし こまつな オレンジ	614 kcal 25.9 g 22.2 g 1.9 g	
11	木	むぎ ご飯	○	なまあ 生揚げのみそ炒め ナムル さつまいものおやき	ぎゅうにゅう なまあ なまめ ぶたにく いんげんまめ とうにゅうクリーム みそ	こめ むぎ さつまいも はるさめ あぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが ねぎ しげたけ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし かぼちゃ	614 kcal 22.9 g 19.3 g 1.4 g	
12	金	ご飯	○	ししゃものパリパリ揚げ ごま酢あえ ぶたにく とうふ にもの 豚肉と豆腐の煮物 みかん	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ	こめ ぎょうざのかわ じやがいも しらたき おふ こむぎこ あぶら ごま さとう	こまつな にんじん もやし えのきたけ はくさい ねぎ みかん	620 kcal 25.2 g 21.1 g 1.5 g	
15	月	まーぼーどうふどん 麻婆豆腐丼	○	ちゅうか 中華サラダ やさい 野菜チップス	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム わかめ みそ	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが しげたけ にんじん ねぎ たまねぎ にら キュウリ こまつな もやし れんこん かぼちゃ	611 kcal 24.2 g 20.3 g 1.8 g	きゅうしょくそうせんきゅ 給食競選準 い 副菜1位
16	火	ご飯 (船橋産コシヒカリ)	○	さばのごまだれ焼き ちぐさ 千草あえ はっぽう しる 八宝みそ汁 みかん	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ みそ	こめ じゃがいも はるさめ ごま さとう でんぶん あぶら	キャベツ にんじん こまつな とうもろこし ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ みかん	605 kcal 22.9 g 22.5 g 1.9 g	ふなばしさん ごめ 船橋産の米を 食べて知る日
17	水	キャロットライス こまつな 小松菜ソースかけ	○	だいす 大豆サラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいす ハム	こめ マーガリン じやがいも あぶら こむぎこ バター さとう	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム こまつな きゅうり キャベツ オレンジ	604 kcal 24.3 g 21.5 g 1.7 g	ごめでとう
18	木	ブランコッペパン はちみつ	○	オムレツ ABCスープ りんご	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく レンズまめ	ブランコッペパン はちみつ じやがいも マカロニ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム はくさい こまつな りんご	629 kcal 27.2 g 19.8 g 2.0 g	きゅうしょくそうせんきゅ 給食競選準 い 汁物1位
19	金	ご飯	○	さわらのゆずびたし かいとう 海藻サラダ しる かぼちゃのみそ汁 みかん	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく ハム あぶらあげ かんてん わかめ みそ	こめ こんにゃく でんぶん あぶら さとう	しょうが ゆず キャベツ にんじん こまつな だいこん ごぼう たまねぎ かぼちゃ れんこん ぶなしめじ ねぎ みかん	632 kcal 26.3 g 22.2 g 2.0 g	とうじこんだて 冬至献立
22	月	コーンライス	○	フライドチキン トマトスープ とうにゅう ココア豆乳プリン	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ハム レンズまめ とうにゅう クリーム	こめ マーガリン こめマカロニ でんぶん こむぎこ あぶら	とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ トマト こまつな	656 kcal 29.8 g 21.6 g 2.0 g	おめでとう おたんじょうび給食 クリスマス献立

※都合により、食材を変更することがあります。

12月の給食は22日（月）で終了します。

1月の給食開始は1月7日（水）からです。1月6日（火）は給食はありません。

最終週に当番だった児童が白衣を持ち帰りますので、洗濯、アイロンがけ、修繕をお願いいたします。

冬季休業明けの1月6日（火）または7日（水）に持たせてください。

