

令和6年度 1がつ よ て い こ ん だ て



船橋市立習志野台第二小学校

ひ に ち	よ う び	し ゆ し よ く	牛 乳	お か ず	おも 主 に 体 を 作 る も と に な る 食 品	おも 主 に エ ネ ル ギ ー の も と に な る 食 品	おも 主 に 体 の 調 子 を 整 え る 食 品	エ ネ ル ギ ー kcal たん ぱ く 質 g 脂 質 g 食 塩 相 当 量 g	し お 知 ら せ
8	水	ごはん	○	ピピンバの具(肉・野菜) トック入りスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー だいず とりにく わかめ	こめ さとう あぶら ごま トック	しょうが にんにく ねぎ にんじん もやし こまつな しいたけ オレンジ	628 28.3 17.6 2.0	ちきょうけん 千教研
9	木	のりチーズ トースト	○	とりにく やさい 鶏肉と野菜のスープ煮 ごまドレッシングサラダ パナナ	ぎゅうにゅう チーズ のり とりにく だいず レンズまめ	パン じゃがいも あぶら エッグフリーマヨネーズ さとう ごま	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ こまつな きゅうり もやし パナナ	627 30.7 24.2 2.1	
10	金	ごはん	○	いなだのゆずみそ焼き ごま和え 七草風雑煮 みかん	ぎゅうにゅう いなだ みそ とりにく	こめ さとう ごま しらたまもち	ゆず こまつな にんじん もやし だいこん かぶ せり みかん	621 27.0 19.9 2.0	11日は 「鎌開き」
13	月	成人の日							
14	火	ごはん	○	さばのごまだれ焼き 千草和え かきたま汁 パナナ	ぎゅうにゅう さば とうふ たまご	こめ ごま さとう あぶら でんぶ	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし こまつな ねぎ しいたけ たまねぎ パナナ	626 28.6 22.0 1.9	
15	水	ナン	○	バターチキンカレー マカロニサラダ プリン	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ハム	ナン じゃがいも バター はくりきこ マカロニ エッグフリーマヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース きゅうり こまつな	620 27.5 23.8 2.3	
16	木	むぎ 麦ごはん	○	ヤンニョムチキン 春雨サラダ 中華コーンスープ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン レンズまめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶ はるさめ ごま	にんにく しょうが きゅうり もやし にんじん こまつな たまねぎ えのき とうもろこし オレンジ	638 28.9 16.0 2.0	
17	金	ごはん	○	あじのユーリンチー風 磯香和え 根菜汁 ぼんかん	ぎゅうにゅう あじ のり ぶたにく なまあげ	こめ でんぶ あぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ こまつな もやし にんじん ごぼう しいたけ だいこん ぼんかん	622 28.5 19.6 2.0	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「こめ」
20	月	ジャンバラヤ	○	とりにく やさい 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜のサラダ とうにゅう 豆乳スープ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー とりにく ベーコン いんげんまめ レンズまめ とうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン こまつな マッシュルーム キャベツ マーマレード グレープフルーツ	621 29.6 20.0 2.1	
21	火	きなこ あげパン	○	じゃがいものサラダ 肉団子スープ パナナ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく とうふ	パン あぶら さとう じゃがいも でんぶ はるさめ	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり こまつな しょうが とうもろこし はくさい ねぎ パナナ	621 22.1 20.5 2.0	
22	水	ごはん	○	さわらの西京焼き おひたし じゃがいもと生あげの旨煮 りんご	ぎゅうにゅう さわら みそ なまあげ	こめ さとう じゃがいも こんにやく あぶら	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ しいたけ さやいんげん りんご	620 29.1 19.3 2.1	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 「ほうれんそう」
23	木	ソフトめん	○	ミートソース コールスローサラダ スコーン	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ベーコン チーズ	ソフトめん あぶら さとう きょうりきこ バター	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし レモン こまつな	649 25.8 20.8 1.8	
24	金	パプリカ ライス	○	こまつな 小松菜のクリームソース 大豆サラダ みかん	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく チーズ だいず ハム	こめ バター はくりきこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり みかん	629 25.6 22.9 1.8	がっこうきょうしゅくしゅうかん 学校給食週間
27	月	ごはん	○	いわしの山河焼き 小松菜のからし和え 千葉県産野菜のみそ汁 パナナ	ぎゅうにゅう いわし みそ ぶたにく たまご とうふ あぶらあげ わかめ	こめ パンこ さとう ごま じゃがいも	ねぎ しょうが こまつな にんじん もやし キャベツ だいこん パナナ	622 28.8 18.5 2.0	ちきんちしょう 地産地消 献立
28	火	セルフ おにぎり	○	さけの塩焼き 根菜ごまヨササラダ 八宝みそ汁 ぼんかん	ぎゅうにゅう のり さけ みそ とうふ あぶらあげ	こめ こんにやく ごま エッグフリーマヨネーズ あぶら さとう じゃがいも	ごぼう れんこん きゅうり にんじん こまつな だいこん ねぎ ぼんかん	621 29.5 19.7 1.9	ふなばしさんまい 船橋産米
29	水	むぎ 麦ごはん	○	中華丼の具 パンサンスー きなこおさつ	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶ はるさめ ごま さつまいも	しょうが にんにく しいたけ にんじん たけのこ もやし はくさい こまつな とうもろこし	621 20.4 20.2 1.8	ちゅうかりょうり 中華料理を 味わおう
30	木	ごはん	○	くじらのオーロラソース和え コーンサラダ すいとん りんご	ぎゅうにゅう くじら みそ とりにく	こめ じゃがいも あぶら でんぶ さとう ごま はくりきこ こんにやく	しょうが こまつな にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし だいこん しいたけ りんご	630 27.1 14.5 2.1	しょうわ きょうしゅくしゅうかんで 昭和の給食献立 「くじら」
31	金	わかめ ごはん	○	なま 生あげのみそだれ焼き おかか和え 豚汁 オレンジ	ぎゅうにゅう わかめ みそ なまあげ とりにく とうふ ぶたにく かつおぶし	こめ さとう あぶら でんぶ こんにやく じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ キャベツ こまつな にんじん とうもろこし ごぼう だいこん オレンジ	624 27.7 22.1 2.2	

※材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。