



1月のこんだて

《今月の給食目標》

行事食や食文化について知ろう！

令和7年度

船橋市立夏見台小学校

日	主食	牛乳	おかず	ねつ・ちから 熱や力に なる食品	ち・にく・ほね 血・肉・骨に なる食品	からだ ちょうし 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 g
7水	和風だしチキン カレーライス	○	こまつナサラダ りんごゼリー	こめ あぶら でんぶん じゃがいも さとう	牛乳 とりにく ツナ あぶらあげ	にんじん たまねぎ くじょうねぎ しめじ えのきたけ きゅうり きゃべつ こまつな	628 21.1	20.2 1.4
8木	ご飯	○	おさつチップス わかめときゅうりの中華和え 生揚げの中華炒め	こめ さつまいも あぶら さとう ごま でんぶん	牛乳 わかめ なまあげ ぶたにく	きゅうり にんじん もやし たけのこ たまねぎ こまつな にら ねぎ きゃべつ ししいたけ	615 22.0	21.3 1.4
9金	ご飯	○	☆ ☆ ☆ 《鏡 開き献立》 ☆ ☆ ☆ ぶりの照り焼き 紅白なます風サラダ 京風白みそ雑煮 みかん	こめ もち さとう ごま さといも あぶら	牛乳 ぶり とりにく あぶらあげ みそ	だいこん にんじん きゅうり かぶ こまつな みずな みつば ゆず みかん	678 28.6	23 1.9
13火	ご飯	○	ししゃもの磯辺揚げ 納豆和え 八宝みそ汁 りんご	こめ でんぶん あぶら ごま じゃがいも	牛乳 ししゃも あおのり なっとう のり とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	ほうれんそう ごぼう にんじん きゃべつ だいこん こまつな ねぎ りんご	607 28.2	21.1 1.6
14水	二色コッペサンド (ツナ&ジャム)	○	コールスローサラダ 豚肉とひよこ豆のトマト煮	パン ジャム あぶら エッグフリーマヨネーズ さとう ごま じゃがいも	牛乳 ツナ ベーコン ひよこめ ぶたにく レンズまめ	たまねぎ きゃべつ にんじん きゅうり とうもろこし トマト マッシュルーム グリルピーズ パナナ	648 25.8	22.6 1.8
15木	小豆ご飯	○	☆ ☆ ☆ 《小正月献立》 ☆ ☆ ☆ 鶏肉のオニオン風味揚げ 磯香和え みぞれ汁	こめ もちごめ ごま でんぶん あぶら	牛乳 あずき あおだいす とりにく のり なまあげ	たまねぎ こまつな にんじん はくさい もやし だいこん なめこ ねぎ みずな	625 26.3	24.4 1.9
16金	セルフおむすび	○	☆ ☆ ☆ 《おむすびの日》 ☆ ☆ ☆ 鮭の塩焼き おかか和え 豚汁 みかん	こめ ごま こんにゃく さといも あぶら	牛乳 のり さけ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	きゃべつ もやし こまつな ごぼう にんじん だいこん ねぎ みかん	612 28.7	22.3 1.7
19月	ご飯	○	卵焼き コロコロきゅうり みそちゃんこ りんご	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	牛乳 たまご とうふ とりにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん きゅうり きゃべつ みずな にら えのきたけ りんご	613 25.5	22.7 2
20火	ご飯	○	鯖の文化干し 千草和え 牛肉じゃが	こめ あぶら ごま はるさめ さとう じゃがいも しらたき	牛乳 さば きゅうり だいす くわがめ	きゃべつ にんじん きゅうり こまつな たまねぎ いんげん とうもろこし しめじ	645 24.9	25.8 1.9
21水	コーン茶飯	○	いかにカレー風味揚げ ゆかり和え おでん みかん	こめ でんぶん あぶら ごま さといも こんにゃく	牛乳 いか さつまあげ ちくわ つみれ こんぶ がんもどき	とうもろこし えだまめ きゅうり さつま じゃべつ だいこん にんじん みかん	601 26.9	20.1 1.7
22木	コッペパン (いちごジャム)	○	豆腐のミートソース焼き 粉ふき芋 春雨スープ	パン ジャム こめ あぶら はるさめ ごま じゃがいも でんぶん	牛乳 とうふ ベーコン ぶたにく ひよこめ あおのり とりにく	たまねぎ にんじん トマト パセリ はくさい こまつな ねぎ	604 27.1	19.7 2.0
23金	ご飯	○	☆ ☆ ☆ ふなエコ給食 だしがらを使ったリユース献立 ☆ ☆ ☆ レバーの五色揚げ だしがらごまドレサラダ 野菜のみそ汁	こめ さつまいも さとう あぶら ごま でんぶん	牛乳 レバー みそ あぶらあげ かつおぶし	れんこん パプリカ ビーマン こまつな きゃべつ きゅうり にんじん だいこん かぶ ねぎ ほうれんそう しめじ レモン	618 23.3	19.4 1.5
26月	ご飯 (船橋産コシヒカリ)	○	☆ ☆ ☆ 学校給食 週間です。今日は、船橋市の特産物(米・コノシロ・海苔・小松菜)を使ったメニューです。 ☆ ☆ ☆ コノシロのさんが焼き 海苔酢和え さつま汁	こめ でんぶん さとう あぶら さつまいも ごま こんにゃく	牛乳 このしろ とうふ みそ とりにく のり ぶたにく あぶらあげ	きゃべつ ねぎ しそ もやし こまつな きゃべつ にんじん だいこん ごぼう しめじ えのきたけ	611 27.8	20.1 1.7
27火	キャロットライス 小松菜ソース	○	☆ ☆ ☆ 学校給食 週間です。今日は、船橋市の特産物(にんじん・小松菜)を使ったメニューです。 ☆ ☆ ☆ ひじきのサラダ パナナ	こめ マーガリン ごま あぶら こむぎ さとう じゃがいも	牛乳 とりにく ツナ しろいんげんまめ ベーコン ひじき	にんじん たまねぎ こまつな きゅうり とうもろこし しめじ パナナ	636 22.3	22.7 1.6
28水	ご飯 (船橋産コシヒカリ)	○	☆ ☆ ☆ 学校給食 週間です。今日は、千葉県の特産物(ひじき・きゃべつ・いちご)を使ったメニューです。 ☆ ☆ ☆ 小松菜春巻き だいこんナムル わかめスープ	こめ はるさめ ごま はるまきのかわ(こめこ) あぶら さとう でんぶん	牛乳 のり やきぶた わかめ とりにく とうふ	こまつな たけのこ だいこん もやし きゅうり にんじん ねぎ	608 20.9	20.5 1.6
29木	ひじきご飯	○	☆ ☆ ☆ 学校給食 週間です。今日は、船橋産旬の食材を食べて知ります。～ほうれん草～ ☆ ☆ ☆ 生揚げのごまみそだれ 浅漬け 沢煮碗 いちご	こめ あぶら さとう ごま はるさめ	牛乳 とりにく ひじき あぶらあげ みそ こんぶ	にんじん たけのこ きゃべつ きゅうり だいこん ごぼう みずな いちご	645 29.2	27.9 1.8
30金	さつま芋パン	○	☆ ☆ ☆ 学校給食 週間です。今日は、船橋産旬の食材を食べて知ります。～ほうれん草～ ☆ ☆ ☆ 鱈のマリネ ほうれん草ソテー 野菜スープ オレンジ	パン でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも	牛乳 すずき ベーコン とりにく レンズまめ	たまねぎ トマト パセリ レモン ほうれんそう もやし セロリ とうもろこし にんじん こまつな きゃべつ マッシュルーム オレンジ	651 30.2	24.6 1.8

*エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩は、4年生が基準です。

*材料の都合等により、献立を変更することがあります。