



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	しゅしょく 主食	牛乳	おかず	ねつ ちから 熱や力に なる食品	ち 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 食塩 g	脂質 g
7 水	わふう 和風だしチキン カレーライス	○	こまツナサラダ りんごゼリー	こめ あぶら でんぶん じゃがいも さとう ごま	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 えのきだけ きゅうり きゅべつ こまつな りんご	628 21.1	20.2 1.4
8 木	はん 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 きゅべつ しいたけ	615 22.0	21.3 1.4
☆ ☆ ☆ 《鏡開き献立》 ☆ ☆ ☆								
9 金	はん ご飯	○	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 こま 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	はん 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 あぶらあげ みそ	ほうれんそう ごぼう にんじん きゅべつ だいこん こまつな ねぎ りんご	607 28.2	21.1 1.6
14 水	にしょく 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 ひよこまめ ぶたにく レンズまめ	たまねぎ きゅべつ にんじん きゅうり とうもろこし トマト マッシュルーム グリーピース バナナ	648 25.8	22.6 1.8
こしょうが塗られた ☆ ☆ ☆ 《小正月献立》 ☆ ☆ ☆								
15 木	あずさ 小豆ご飯	○	とりにく 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 あすき あおいたず 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
☆ ひ ☆ 《おむすびの日献立》 ☆ ひ ☆								
16 金	セルフおむすび	○	さけの塩焼き 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	きゅべつ 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	はん ご飯	○	たまごの 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 きゅべつ みずな にら えのきだけ りんご	613 25.5	22.7 2
20 火	はん ご飯	○	さばの文化干し 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 きゅうにく だいすく くさわがめ	きゅべつ 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	ちゃんめし コーン茶飯	○	いかのカレー風味揚げ 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 みれい こんぶ がんもどき	とうもろこし えだまめ きゅうり こまつな きゅべつ 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)	○	とうふのミートソース焼き 粉ふき芋 春雨スープ	パン ジャム こめこ 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 ひよこまめ あおのり とりにく	たまねぎ にんじん トマト バセリ はくさい こまつな ねぎ	604 27.1	19.7 2.0
☆★☆ 心なエコ給食 だしがらを使ったリユース献立								
23 金	はん ご飯	○	レバーの五色揚げ だしがらごまドレサラダ 野菜のみぞれ	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 パブリカ ピーマン こまつな きゅべつ 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
☆☆☆ 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。 ☆☆☆								
26 月	はん ご飯 (船橋産コシヒカリ)	○	コノシロのさんか焼き のりの海苔和え 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	きゅべつ ねぎ しめじ こまつな きゅべつ にんじん だいこん こぼう しめじ えのきだけ	611 27.8	20.1 1.7
☆☆☆ 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。 ☆☆☆								
27 火	キャロットライス 小松菜ソース	○	ひじきのサラダ バナナ	こめ マーガリン ごま あぶら こむぎこ 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 バナナ	636 22.3	22.7 1.6
☆☆☆ 学校給食 週間です。今日は、船橋市の特産物（米・海苔・小松菜・大根）を使ったメニューです。 ☆☆☆								
28 水	はん ご飯 (船橋産コシヒカリ) さわらのり 三番瀬海苔	○	こまつなはるさ 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 はるさめのののかわ (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
☆☆☆ 学校給食 週間です。今日は、千葉県の特産物（ひじき・きゅべつ・いちご）を使ったメニューです。 ☆☆☆								
29 木	はん ひじきご飯	○	生揚げのごまそだれ 浅漬け さわらのり 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 きゅべつ きゅうり だいこん ごぼう みずな いちご	645 29.2	27.9 1.8
☆☆☆ 学校給食 週間です。今日は、船橋産旬の食材を食べて知る日です。～ほうれん草～ ☆☆☆								
30 金	いも さつま芋パン	○	すだれ 鰯のマリネ 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 バセリ 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 きゅべつ 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。