

1月 よていこんだてひょう

こんげつのもくひょう

かんしゃのきもちでたべよう

令和5年12月21日
船橋市立二宮小学校

日	ようび	しゅしょく (パン・ごはん)	牛乳	おかず	おもにからだをつくる もとなるもの (あかのなかま)	おもにエネルギーの もとなるもの (きいろのなかま)	おもにからだの ちょうしをととのえる もの(みどりのなかま)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事など
10	水	ドライカレー ライス	○	のりず 海苔酢サラダ カルピスゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく ツナ だいず のり	こめ あぶら さとう じゃがいも かんてん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト もやし こまつな えのき	654 Kcal 24.5 g 19.0 g 1.5 g	給食開始 船橋支会
11	木	ごはん	○	まつかげや 松風焼き おひたし しらたま、まぐろに 白玉雑煮	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく ナルト みそ たまご とうふ あぶらあげ だいず	こめ あぶら さとう ごま パンこ しらたま	しょうが ねぎ こまつな もやし にんじん しいたけ	626 Kcal 27.0 g 20.0 g 1.9 g	お正月献立
12	金	ごはん	○	かんこくふうや とり 韓国風焼き鶏 納豆和え こんさい しょう 根菜のみそ汁 花みかん	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく なつとう みそ あぶらあげ	こめ あぶら さとう ごまあぶら さといも ごま	こねぎ にんにく しょうが にんじん こまつな キャベツ だいこん ごぼう ねぎ みかん	621 Kcal 25.4 g 21.9 g 2.0 g	
15	月	あずきごはん (ごま塩)	○	わかさぎのからあげ 唐揚げ 生揚げのそぼろ煮 オレンジ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかさぎ あずき なまあげ ふたにく	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも でんぷん	たまねぎ にんじん だいこん しいたけ オレンジ	651 Kcal 25.1 g 23.1 g 2.0 g	小正月献立 (あずき)
16	火	コーンピラフ	○	レバーとポテトのレタス あえ じゃこサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳 レバー しらす	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま でんぷん バター	たまねぎ コーン マッシュルーム にんじん しょうが こまつな きゅうり キャベツ レタス	630 Kcal 21.1 g 26.0 g 1.9 g	
17	水	ホットドッグ	○	とりにく だいず 鶏肉と大豆のシチュー バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく ウィンナー だいず なまクリーム	コッペパン あぶら さとう バター こむぎこ マーガリン じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん バナナ	634 Kcal 22.2 g 27.6 g 1.9 g	
18	木	船橋産コシヒカリの ごはん	○	さばのごまだれ焼き ツナ和え じゃがいもと大根のみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう 牛乳 さば ツナ みそ あぶらあげ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ オレンジ	630 Kcal 28.7 g 22.8 g 2.0 g	船橋産の 旬の食材を 食べて知る日 **船橋産米
19	金	ごはん	○	てづく はるま ちゅうが あ 手作り春巻き 中華和え わかめスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく ハム とうふ たまご わかめ	こめ あぶら さとう はるまきのかわ ごまあぶら ごま はるさめ	たけのこ もやし きゅうり こまつな ねぎ にんじん	647 Kcal 21.6 g 26.4 g 2.0 g	5年生校外学習
22	月	ひじきごはん	○	しろみぎかな 白身魚とじゃが芋の揚げ煮 くだきん しょう 真沢山みそ汁 りんご	ぎゅうにゅう 牛乳 ひじき とりにく あぶらあげ みそ わかめ メルルーサ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま でんぷん	にんじん れんこん しいたけ しょうが こまつな たまねぎ だいこん りんご	630 Kcal 22.8 g 22.8 g 2.4 g	
23	火	セサミトースト	○	洋ふう コーンサラダ しょうが だいず 豚肉と大豆のトマト煮 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく だいず ベーコン	しょうパン あぶら さとう ごま バター じゃがいも	キャベツ きゅうり レタス こまつな たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム こまつな コーン パナナ	623 Kcal 25.1 g 27.1 g 2.2 g	
24	水	ごはん	○	さけのしほ焼き おかか和え しょうが しょう 豚汁 花みかん	ぎゅうにゅう 牛乳 さけ ふたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう さといも こんにゃく	こまつな にんじん もやし はくさい だいこん ごぼう ねぎ みかん	620 Kcal 30.9 g 17.3 g 1.9 g	学校給食週間
25	木	ポークカレー ライス	○	ツナとわかめのサラダ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく チーズ ツナ わかめ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ レタス	649 Kcal 22.9 g 21.7 g 2.0 g	
26	金	きのこごはん	○	ふくさ卵 しゃり鍋 石狩鍋 ぼんかん	ぎゅうにゅう 牛乳 たまご とりにく さけ みそ あぶらあげ とうふ	こめ あぶら さとう じゃがいも	しめじ えのき たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ だいこん ぼんかん	626 Kcal 30.2 g 22.0 g 2.2 g	6年生校外学習
29	月	ソフト麺 ミートソース	○	ひじきのマリネ いちご	ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく チーズ ひじき ハム だいず	ソフトめん あぶら さとう バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり しいたけ トマト いちご	649 Kcal 27.3 g 22.3 g 2.1 g	
30	火	ごはん (ごま塩)	○	おからコロッケ 磯香和え すまし汁	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく おから のり とうふ わかめ たまご	こめ あぶら ごま じゃがいも パンこ こむぎこ	しょうが たまねぎ にんじん こまつな もやし えのき ねぎ	639 Kcal 22.4 g 22.5 g 1.8 g	
31	水	ガーリック たこライス	○	だいず 大豆といりこの揚げ煮 ワンタンスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 たこ だいず ちりめんじゃこ ふたにく	こめ あぶら さとう ごま ワンタンのかわ	にんにく にんじん コーン ねぎ しいたけ もやし たけのこ こまつな	639 Kcal 27.8 g 22.5 g 2.1 g	

*仕入れの都合により、献立を変更することもあります。

*しらす干し、ちりめんじゃこ、貝類には、小さなエビ、カニなどが、混入している可能性があります。ご了承ください。

1月24日から30日は全国学校給食週間です。

- 24日(水)：最初の給食献立
- 25日(木)：給食の定番であるカレー献立
- 29日(月)：ソフト麺の献立

ぜひ楽しみにしててください。

