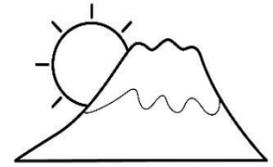




1月よていこんだて



今月の目標

感謝の気持ちで食べよう

令和8年1月

船橋市立大穴北小学校

日曜日	主 食	牛乳	お か ず	ちやく肉のもとに なる食品	ねつ ちから 熱や力のもとに 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 たん白質 g 脂 質 g 食 塩 g (4年生1人分)
7 水	バターtoast	○	まめい 豆入りキーマカレー かいそう 海藻サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす レンズまめ いんげんまめ ツナ かいそう	パン あぶら こむぎこ さとう バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト セロリー ピーマン レタス こまつな レモン	658 28.8 29.3 1.8
8 木	いろいろ豆入りおこわ	○	まめ 豆あじのからあげ 干草あえ なまあげ だいす 生揚げの味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく あじ みそ なまあげ だいす きんときまめ	こめ はるさめ こま こまあぶら さとう でんぶん	きゅうり にんじん キャベツ こまつな だいこん きゅうり ごぼう コーン	607 22.0 22.6 1.6
9 金	ごはん	○	あ だ どうふ ゆず か あ 揚げ出し豆腐 柚子香和え しらたまそうに 白玉雑煮 ~鏡開き(1/11) 献立~	ぎゅうにゅう とうふ とりにく なると	こめ でんぶん あぶら さとう こま しらたまもち	こまつな はくさい しいたけ にんじん だいこん きゅうり ぼんのうねぎ なめこ ゆず	621 23.0 21.3 1.9
13 火	チャーハン	○	ししゃもの南蛮漬け チゲスープ	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく くわわかめ やきぶた	こめ さとう でんぶん あぶら こま はるさめ	こまつな ねぎ しいたけ はくさい にんじん もやし しめじ えのきたけ コーン	605 21.8 22.0 2.0
14 水	シュガートースト	○	ぶたにく だいす 豚肉と大豆のトマト煮 シーフードサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび イカ くわわかめ ベーコン	パン あぶら さとう じゃがいも バター	たまねぎ にんじん トマト レタス きゅうり しめじ こまつな マッシュルーム	671 27.8 26.8 1.9
15 木	ごはん	○	さば 鯖のごまだれ焼き 納豆和え とんじる 豚汁	ぎゅうにゅう とうふ さば ぶたにく あぶらあげ なっとう	こめ さとう あぶら さといも でんぶん こま	こまつな にんじん ねぎ ごぼう キャベツ だいこん	628 32.4 23.6 2.0
16 金	ごもく焼きそば	○	レバーとじゃがいもの揚げ煮 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー みそ ヨーグルト	ちゅうかめん ごま あぶら さとう じゃがいも	キャベツ しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん こまつな	620 29.0 24.8 2.0
19 月	ごはん	○	とうふ 豆腐のオイスターソース炒め マーミノウサチ(和え物)パイナップル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あぶらあげ	こめ でんぶん さとう あぶら こま	たまねぎ にんじん ニラ しいたけ たけのこ もやし きゅうり しょうが パイン	610 22.5 20.3 1.8
20 火	船橋産の旬の食材を食べて知る日 (ほうれん草) ゆかりごはん 牛乳 ひじきのコロッケ ほうれん草のソテー 豆腐とわかめの味噌汁			ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ ひじき ベーコン	こめ さとう じゃがいも パンこ あぶら バター	たまねぎ にんじん もやし ほうれん草 コーン ねぎ	618 22.5 20.5 2.0
21 水	ソフト麺 ミートソース	○	グリーンサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ	ソフトめん バター こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース レタス トマト にんにく しょうが きゅうり キャベツ みかん	669 28.0 22.1 1.8
22 木	混ぜごはん	○	ふくさたまご 浅漬け じゃが芋の田舎風味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご みそ	こめ さとう じゃがいも こま あぶら	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん グリンピース ねぎ こまつな だいこん ごぼう しいたけ たけのこ しそ	625 29.3 24.8 1.9
23 金	ごはん	○	いかの香味揚げ もやし酢醤油和え だいす あ 大豆と揚げボールの煮物	ぎゅうにゅう いか さつまあげ だいす とりにく	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも	こまつな もやし にんじん グリーンピース しいたけ ごぼう にんにく しょうが	618 29.8 17.6 1.7
26 月	昭和30年代の給食 コッペパン(いちごジャム) 牛乳 ホワイトシチュー コールスローサラダ			ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム	パン あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ ジャム	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ グリーンピース コーン マッシュルーム ピーマン	620 22.4 25.3 1.9
27 火	学校給食始まり献立 セルフおにぎり 牛乳 鮭の塩焼き おひたし すいとん			ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とりにく のり	こめ あぶら でんぶん さとう しらたまこ	にんじん もやし はくさい ほうれん草 こまつな しいたけ ねぎ うめぼし	623 29.6 15.5 1.9
28 水	大穴北小学校の人気メニュー! あげパン 牛乳 中華チキンサラダ ワンタンスープ オレンジ			ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ とりにく	パン でんぶん さとう あぶら こま ワンタンのかわ	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん もやし はくさい しいたけ オレンジ	630 25.5 25.8 1.7
29 木	大穴地区の食材を使った給食 ねぎ塩豚丼 牛乳 ツナ和え 中華風野菜スープ 【~大穴小 との共通献立~】			ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ	こめ さとう あぶら でんぶん こま	にんじん ねぎ キャベツ こまつな コーン はくさい たまねぎ もやし にんにく しょうが	614 26.6 24.9 1.8
30 金	千葉県産の食材を使った給食 にんじんおこわ 牛乳 コノシロのさんが焼き 磯香和え(船橋産の小松菜) 八宝味噌汁			ぎゅうにゅう ぶたにく のり コノシロ たまご みそ あぶらあげ とうふ	こめ もちごめ あぶら さとう パンこ こま じゃがいも	にんじん ねぎ だいこん もやし ごぼう こまつな しょうが	618 29.8 20.7 1.8

※献立は食材納入の都合により、変更する場合があります。ご了承ください。