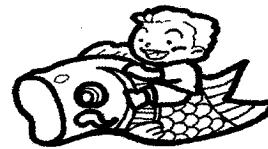


# 1月よていにこんだて



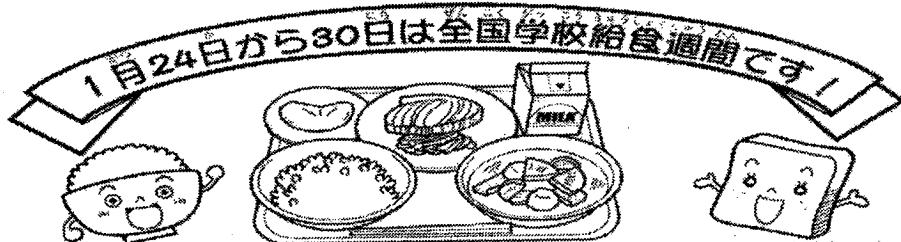
こんづつ もくひょう  
今月の目標

かんしゃ まとも  
感謝の気持ちで食べよう

令和6年1月  
船橋市立大穴北小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	血や肉のもとになる食品	熱や力のもとになる食品	からだによしと整える食品	エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g (4年生1人分)
10	水	ナ	ン	○ 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 だいすり いばら まめ いんげんまめ ツナ かいそう	ナン あぶら こむぎ 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 きゅうり レモン	624 34.1 24.4 2.0
11	木	ご	はん	飯 ○ 揚げ出し豆腐 柚子香和え しらたまどうに 白玉雑煮	ぎゅうにゅう とうふ とうふ とりにく なると	ごめ でんぶん あぶら さとう ごま しらたまもち	こまつな はくさい しいだけ にんじん だいこん きゅうり ばんのうねぎ なめこ ゆず	632 25.3 21.6 1.6
12	金	ゆかりご	はん	飯 ○ 白身魚のベーコンロール 春雨サラダ なまあみそしる 生揚げの味噌汁 パイナップル	ぎゅうにゅう なまあげ たら ベーコン みそ とりにく	ごめ でんぶん あぶら さとう はるさめ ジャガイモ	にんじん ねぎ こまつな だいこん きゅうり もやし ごぼう バイナップル	627 27.0 18.8 1.9
15	月	ココア揚げパン		○ 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 ぶたにく えび イカ わかめ ベーコン	パン あぶら さとう ジャガイモ	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 レモン	676 31.0 26.5 1.9
16	火	麦	ご	はん 飯 ○ ししゃものカリン揚げ 胡麻和え だいすり あ 大豆と揚げボールの煮物 いよかん	ぎゅうにゅう しじやも しじやも ぶたにく だいすり さつまあげ	ごめ さとう ごま あぶら ジャガイモ	こまつな もやし にんじん グリンピース しいだけ いよかん	650 27.4 20.7 1.8
17	水	もち玄米ご	はん	飯 ○ 切干入りハンバーグ 和風サラダ のっつい汁	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ みそ かつおぶし たまご	ごめ パンこ あぶら さとう さといも でんぶん	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな ごぼう キャベツ きゅうり だいこん	621 27.2 19.3 1.9
18	木	ご	はん	飯 ○ 魚の辛子醤油かけ 納豆和え とんじる 豚汁 はな 花みかん	ぎゅうにゅう とうふ さば ぶたにく あぶらあげ なっとう	ごめ さとう あぶら ジャガイモ でんぶん	こまつな にんじん ねぎ ごぼう キャベツ だいこん みかん	632 28.9 23.2 1.9
19	金	チャンポン	めん	麺 ○ さつまいもと栗のお焼き 中華和え	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム なまクリーム	ごめ さとう あぶら でんぶん さつまいも バター	しょうが にんにく たまねぎ しいだけ だけのこ はくさい こまつな キャベツ ねぎ	635 23.6 18.7 1.8
22	月	混ぜご	はん	飯 ○ ふくさ卵 浅漬け いも いなかふう みそしる じゃが芋の田舎風味噌汁	ぎゅうにゅう あさづけ どりにく あぶらあげ たまご だいすり みそ	ごめ さとう あぶら ジャガイモ 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 こまつな だいこん ねぎ しいだけ だけのこ しそ	625 29.3 24.8 1.9
23	火	ご	はん	飯 ○ おからコロッケ ほうれん草のソテー とうふ 豆腐とわかめの味噌汁	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく たまご ベーコン とうふ おから みそ	ごめ パン あぶら さとう こむぎこ パンこ じゅがいも	たまねぎ にんじん もやし とうもろこし ねぎ ほうれんそう	632 23.7 21.0 1.9
24	水	セルフおにぎり	牛乳	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 どりにく のり	ごめ あぶら でんぶん さとう しらたまご	にんじん もやし はくさい ほうれんそう だいこん こまつな しいだけ	623 29.6 15.5 1.9
25	木			昭和30年代の給食 コッペパン(いちごジャム) 牛乳 クリームシチュー くじらのソース和え コールスローサラダ	ぎゅうにゅう くじら どりにく みそ	パン あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ でんぶん	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり グリンピース コーン マッシュルーム	630 26.0 25.5 2.0
26	金	チャーハン	牛乳	牛乳 揚げ餃子 中華風野菜スープ パイナップル	ぎゅうにゅう だいすり ぶたにく やきぶた	ごめ でんぶん さとう あぶら きょうざのかわ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん もやし はくさい にら バイナップル	624 24.6 22.2 2.0
29	月	チャーハン	牛乳	牛乳 マセドニアポテトサラダ スッキニ入り野菜スープ クレープフルーツ	ぎゅうにゅう はム ぶたにく ハム ベーコン どりにく きんときまめ	パン あぶら さとう じゃがいも バター でんぶん	たまねぎ にんじん トマト レタス きゅうり コーン ズッキーニ こまつな クレープフルーツ	620 27.2 22.1 1.8
30	火	にんじんおこわ	牛乳	牛乳 いわしのさんが焼き はんぱんさん はんぱんそる 味噌汁	ぎゅうにゅう のり いわし たまご みそ あぶらあげ とうふ	ごめ さとう あぶら パン パンこ ごま 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 しようが	629 33.4 19.8 2.1
31	水	炒めそば	野菜	野菜 あんかけ ○ レバーと野菜の南蛮漬け やさしい なんばんづ ヨーグルト和え	ぎゅうにゅう みそ レバー ヨーグルト	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ジャガイモ	にんにく もやし しいだけ だけのこ ピーマン きゅうり にんじん はくさい こまつな みかん もち バイナップル	629 26.7 23.7 1.4

※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。



学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

## 牛乳でカルシウムをとろう

牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。

