

# 1月予定献立表

日 曜	予 定 献 立	エネルギー・たんぱく質 摂取量	血や肉になる 食品	熱や力になる 食品	からだや心身の調子を整える食品
8 水	千教研 船橋 支会 研修会 キャベツメンチパン 牛乳 海そうサラダ ABCスープ 花みかん	611kcal 23.9g 24.0g 2.2g	牛乳 海そう ツナ 豚肉 ベーコン	パン 油 じゃがいも ごま パンこ マカロニ	にんじん きゅうり レタス 玉ねぎ はくさい こまつな とうもろこし マッシュルーム みかん
9 木	こぎつねご飯 牛乳 ひよこ豆とさつまいものかきあげ はくさいの甘酢あえ だいこんと小松菜のみそ汁	615kcal 21.6g 21.0g 1.8g	牛乳 豚肉 油揚げ ひよこ豆 ひじき 豆腐	米 油 砂糖 さつまいも 小麦粉	とうもろこし えだまめ 玉ねぎ はくさい きゅうり にんじん だいこん こまつな
10 金	鏡 開き献立～1月11日の鏡 開きにちなんだ献立です～ ご飯 牛乳 さばの香味焼き おひたし 八宝みそ汁 あんころもち	649kcal 30.0g 21.7g 2.0g	牛乳 さば 油揚げ 豆腐 あずき	米 ごま 油 砂糖 じゃがいも しらたまもち	ほうれん草 にんじん もやし だいこん こまつな はくさい
14 火	ポークカレーライス 牛乳 ひじきのサラダ ヨーグルト	634kcal 23.3g 19.2g 1.9g	牛乳 豚肉 レンズ豆 ひじき ヨーグルト	米 油 じゃがいも 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん マッシュルーム レタス グリーンピース きゅうり とうもろこし
15 水	ご飯 牛乳 鮭の塩焼き かぶの浅漬け 生揚げのそぼろ煮 オレンジ	622kcal 30.3g 20.5g 1.9g	牛乳 鮭 豚肉 生揚げ	米 油 じゃがいも 砂糖	にんじん かぶ きゅうり 玉ねぎ しいたけ オレンジ
16 木	麦ご飯 牛乳 厚焼きたまご おかかあえ 豚汁 いちご	629kcal 30.4g 20.4g 1.9g	牛乳 たまご かつおぶし とり肉 豚肉 豆腐 油揚げ	米 麦 油 砂糖 さといも	にんじん たけのこ 玉ねぎ こまつな もやし ごぼう だいこん ねぎ いちご
17 金	ご飯 牛乳 豆腐のまさご揚げ ツナあえ はくさいと油揚げのみそ汁 オレンジ	602kcal 25.2g 22.4g 1.9g	牛乳 豆腐 とり肉 ツナ 油揚げ	米 油 砂糖	にんじん しめじ しいたけ まいたけ ねぎ ほうれん草 もやし はくさい オレンジ
20 月	船橋産旬の食材を食べて知る日(ほうれん草) 船橋産ほうれん草のピピンパ丼 牛乳 豆腐 とはくさいのスープ パナナ	602kcal 23.5g 17.0g 1.9g	牛乳 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐	米 油 砂糖	にんじん もやし ほうれん草 だいこん はくさい 玉ねぎ しいたけ ねぎ パナナ
21 火	ご飯 牛乳 ししゃものパリパリ揚げ 納豆 磯香あえ 豚ひき肉とかぶのみそ汁 オレンジ	633kcal 31.2g 19.5g 2.2g	牛乳 ししゃも 納豆 豚肉 のり	米 油 ワンタンのかわ	こまつな もやし にんじん かぶ 玉ねぎ オレンジ
22 水	麦ご飯 牛乳 味付けのり 中華サラダ 四川豆腐 ココアプリン	608kcal 24.3g 21.3g 2.2g	牛乳 のり 豆腐 豚肉 豆乳	米 油 はるさめ ごま ココアプリンのもと	にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ チンゲンサイ はくさい
23 木	ご飯 牛乳 あかうおの一夜干し焼き 大豆の磯煮 キムチ銅風みそ汁 りんご	600kcal 29.4g 19.2g 2.2g	牛乳 あかうお 大豆 とり肉 ひじき 豚肉 豆腐 油揚げ	米 油 砂糖	にんじん れんこん こまつな はくさい もやし しめじ りんご
24 金	全国学校給食週間 献立①～千葉県の特産品を味わおう～ ご飯 牛乳 あじのさんが焼き 菜の花の煮びたし さつまいも入りみそ汁	600kcal 29.7g 17.1g 1.9g	牛乳 あじ 豚肉 とり肉 かつおぶし わかめ	米 油 さつまいも	にんじん ねぎ なのはな しめじ ごぼう こまつな とうもろこし こまつな だいこん
27 月	全国学校給食週間 献立②～昔の給食を味わおう・昭和～ コッペパン いちごジャム 牛乳 くじらのケチャップあえ ゆでキャベツ ホワイトシチュー	660kcal 35.1g 22.4g 2.0g	牛乳 くじら とり肉	パン 油 ジャム じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	キャベツ にんじん 玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム
28 火	全国学校給食週間 献立③～全国の汁物を味わおう・秋田県～ ご飯 牛乳 にしんのカレー揚げ 切り干し大根の煮物 だまこ汁	666kcal 26.6g 22.1g 1.6g	牛乳 にしん 油揚げ とり肉 豚肉 豆腐 油揚げ	米 油 かたくりこ だまこもち	にんじん きりほしだいこん こまつな ごぼう だいこん はくさい せり
29 水	全国学校給食週間 献立④～全国の汁物を味わおう・北海道～ ご飯 牛乳 とり肉の照り焼き もやしとコーンのごまあえ 石狩汁 オレンジ	600kcal 30.0g 19.8g 2.0g	牛乳 とり肉 鮭 わかめ 豆腐	米 油 ごま じゃがいも	こまつな もやし 玉ねぎ だいこん ねぎ オレンジ
30 木	全国学校給食週間 献立⑤～全国の汁物を味わおう・福島県～ ご飯 牛乳 豆腐の肉みそ田楽 ちくさあえ こづゆ	600kcal 29.7g 17.8g 1.9g	牛乳 豆腐 とり肉 きくらげ ほたてがいがい	米 油 砂糖 はるさめ さといも	キャベツ にんじん こまつな だいこん とうもろこし ほうれん草 ねぎ
31 金	1月生まれさんおめでとう！おたんじょう日給食 ちからうどん 牛乳 しやりしやり大豆 小松菜マフィン	618kcal 26.0g 23.2g 2.2g	牛乳 とり肉 大豆 豆乳 油揚げ	うどん 油 砂糖 もち 米粉 かたくりこ さといも	だいこん にんじん はくさい 玉ねぎ こまつな

★エネルギー・たんぱく質は、4年生(中学年)の栄養価を表示しています。

★食材料の確保と納入の状況により献立を変更することがあります。  
あらかじめご承知おきください。

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。

学校給食は明治22年(1889年)山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、貧しい家庭の子どもに昼食を出したのが始まりとされています。  
その後全国に広まりましたが、第2次世界大戦中は食料不足により中断されていました。  
昭和22年(1947年)飢えに苦しむ日本の子どもたちのために、アメリカから物資が贈られ学校給食が再開されました。これを記念し1月24日から一週間を「全国学校給食週間」としています。