

1月予定献立表

船橋市立芝山西小学校

日曜	予定献立	エネルギー たんぱく質 脂質 糖質 塩分	血や肉になる 食品	熱や力になる 食品	からだの調子を整える食品
7 水	チキンライス 牛乳 おみくじコロッケ ABCスープ いちご	640kcal 25.4g 17.5g 1.9g	牛乳 とり肉 豚肉 きくらげ	米油 コーンフレーク じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム はくさい かぼちゃ ほうれんそう いちご
8 木	こきつねご飯 牛乳 にしょくてん 白菜の甘酢あえ 大根と小松菜のみぞ汁 二色天ぷら(白身魚&さつまいも)	674kcal 27.7g 21.8g 1.9g	牛乳 豚肉 油揚げたら 豆腐	米油 さとうごま さつまいも	とうもろこし えだまめ はくさい きゅうり にんじん だいこん こまつな たまねぎ
9 金	はんぎゅうにゅう さかな や ご飯 牛乳 魚のマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 なめこのみぞ汁	617kcal 29.0g 20.3g 2.0g	牛乳 メルルーサ 油揚げ 豚肉 豆腐	米油 エッグフリーマヨネーズ	たまねぎ にんじん 切干だいこん ごぼう なめこ ねぎ だいこん たまねぎ こまつな
13 火	ポークカレーライス 牛乳 ひじきのサラダ ヨーグルト	633kcal 23.3g 19.2g 1.9g	牛乳 豚肉 レンズ豆 ひじき ヨーグルト	米油 マーガリン ごま 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな きゅうり とうもろこし レタス
14 水	ご飯 牛乳 鮭の塩焼き かぶの浅漬け オレンジ	620kcal 29.1g 20.5g 1.8g	牛乳 鮭 生揚げ 豚肉 じゃがいも	米油 さとう にんじん かぶ きゅうり たまねぎ しいたけ オレンジ	にんじん かぶ きゅうり たまねぎ じゅうり たまねぎ
15 木	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	645kcal 29.9g 21.3g 2.1g	牛乳 さば 豆腐 油揚げ あずき	米油 さとう ごま じゃがいも 白玉もち	ほうれんそう にんじん もやし だいこん こまつな はくさい
16 金	むぎ はんぎゅうにゅう あつや 麦ご飯 牛乳 厚焼きたまご おかかあえ 豚汁 いちご	633kcal 29.7g 21.0g 1.9g	牛乳 たまご 豆腐 油揚げ とり肉 かつおぶし 豚肉	米油 さとう さといも	にんじん だけのこ たまねぎ こまつな もやし ごぼう だいこん ねぎ いちご
19 月	船橋の旬の食材を食べて知る日 ほうれんそう 船橋産ほうれんそうのビビンパ丼 牛乳 豆腐と白菜のスープ バナナ	602kcal 23.5g 17.0g 1.9g	牛乳 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ	米油 さとう ごま	にんじん もやし ほうれんそう だいこん はくさい しいたけ たまねぎ ねぎ バナナ
20 火	ご飯 納豆 牛乳 ししゃものパリパリ揚げ いそか 魔香あえ ひき肉とかぶのみぞ汁 オレンジ	633kcal 29.2g 19.5g 1.7g	牛乳 納豆 ししゃも のり 豚肉	米油 ワンタンのかわ オレンジ	こまつな もやし にんじん かぶ たまねぎ オレンジ
21 水	むぎ はん あじこう 麦ご飯 味付けのり 牛乳 せんとんどうふ 四川豆腐 中華サラダ スパイシーポテト	624kcal 23.2g 24.3g 1.8g	牛乳 のり 豆腐 豚肉	米油 さとう ごま	にんじん きゅうり とうもろこし はくさい はるさめ じゃがいも ほうれんそう だけのこ チングンサイ ねぎ
22 木	ご飯 牛乳 あかうおのうまみ干し焼き 大豆の磯煮 キムチ鍋風みそ汁 りんご	600kcal 29.4g 19.2g 1.9g	牛乳 あかうお ひじき 大豆 豚肉 豆腐 油揚げ	米油 ごま さとう	にんじん はくさい こまつな もやし ねぎ しめじ りんご
23 金	がつう きゅうしょく 1月生まれさんおめでとう！おたんじょうび給食 きなこ揚げパン 牛乳 チーズ入りポテトサラダ 韓国風スープ	619kcal 22.5g 21.2g 2.1g	牛乳 きなこ とり肉 なると チーズ	パン油 さとう トック じゃがいも	レタス きゅうり にんじん はくさい こまつな
26 月	ぜんこくがつにうめうしきゅうかんこんだて ちばけん とくさんひん あじ 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	606kcal 29.8g 18.2g 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	千葉県でとれるおいしい食材をたくさん使います。 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 火	ぜんこくがつにうめうしきゅうかんこんだて ぜんこく りょうり あじ ほっかいどう 全国学校給食週間 献立②～全国の料理を味わおう・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 いしかりじる 石狩汁 りんご	612kcal 29.9g 20.1g 2.0g	牛乳 とり肉 鮭 わかめ 豆腐	米油 ごま じゃがいも	「石狩汁」は鮭が入った汁物で石狩川で鮭がたくさんれたことからこの名前がつきました。 こまつな もやし 玉ねぎ だいこん ねぎ オレンジ
28 水	ぜんこくがつにうめうしきゅうかんこんだて ぜんこく りょうり あじ とうきょうと 全国学校給食週間 献立③～全国の料理を味わおう・東京都～ 深川めし 牛乳 大豆とさつまいものかき揚げ 八宝みそ汁 一口ぶどうゼリー	600kcal 18.9g 18.7g 1.9g	牛乳 あさり 大豆 豆腐 油揚げ	米油 小麦粉 さとう さつまいも ゼリー	「深川めし」はあさりを炊き込んだごはんです。昔、東京の深川ではあさりが名産でした。 たまねぎ ごぼう にんじん だいこん しいたけ
29 木	ぜんこくがつにうめうしきゅうかんこんだて ぜんこく りょうり あじ ながさきん 全国学校給食週間 献立④～全国の料理を味わおう・長崎県～ ちゃんぽん麵 牛乳 きゅうりの酢じょうゆ漬け こまつなマフィン	615kcal 23.4g 21.2g 1.9g	牛乳 豚肉 なると うずら卵	めん 油 さとう 米粉(ごめこ)	「ちゃんぽん麵」は明治時代に考案されたと言われています。 ねぎ にんじん しいたけ たまねぎ もやし チングンサイ きゅうり こまつな
30 金	ぜんこくがつにうめうしきゅうかんこんだて むかし きゅうしょくあじ しうわ 全国学校給食週間 献立⑤～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 とり肉と大豆の豆乳シチュー	690kcal 29.8g 24.1g 1.5g	牛乳 くじら とり肉 大豆 豆乳	パン油 ジャム じゃがいも 砂糖	「くじら」今から51年くらい前まで給食でよく食べられていました。 キャベツ にんじん 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム

★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屋食を出したのが始まりとされています。
その後全国に広りましたが、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日からの一週間を「全国学校給食