

# 1月予定献立表

日 曜	予 定 献 立	エネルギー たんぱく質 脂質 水分	血や肉になる 食品	熱や力になる 食品	からだ ちょうし ととの 体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	こぎつねご飯 牛乳 二色天ぷら（白身魚&さつまいも） はくさい あまぎ 白菜の甘酢あえ 大根と小松菜のみそ汁	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	ご飯 牛乳 魚のマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 なめこのみそ汁	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	ボークカレーライス 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 じゃがいも	にんじん かぶ きゅうり たまねぎ しいたけ オレンジ
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	麦ご飯 牛乳 厚焼ききたまご 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 たけのこ 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ピビンパ 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 パナナ
20 火	ご飯 納豆 牛乳 ししゃものバリバリ揚げ 磯香あえ ひき肉とかぶのみそ汁 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 のり	こまつな もやし にんじん かぶ たまねぎ オレンジ
21 水	麦ご飯 味付けのり 牛乳 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 はるさめ じゃがいも	にんじん きゅうり とうもろこし はくさい ほうれんそう たけのこ チンゲンサイ 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	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	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 さつまいも ゼリー	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	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 いしかりしる 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 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
28 水	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	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん しいたけ
29 木	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 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（こめこ）	ねぎ にんじん しいたけ たまねぎ もやし チンゲンサイ きゅうり こまつな
30 金	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	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日からの一週間を「全国学校給食