



令和7年度 1月 予定献立表

☆ 今月の目標：感謝の気持ちで食べよう ☆



家庭数配布

船橋市立高根小学校

日	曜日	牛乳	献立名		献立のテーマ	体を 作る 食品	熱 や力の素に なる食品	体の調子を 整える食品	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分相当量
			主食	主菜・副菜・デザート					
7	水	○	ちらしずし	さつまいもと大豆のカラフル和え だまこもちと豆腐のお雑煮 ハナナ	お正月の行事食	ぎゅうにゅう あぶらあげ のり だいず ハム どうふ とりにく なた	こめ さとう あぶら さつまいも だまこもち	にんじん ししいけ れんこん とうもろこし こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん みつば ハナナ	600kcal 21.4g 15.7g 2.1g
8	木	○	ごはん	おみくじロック 野菜こんぶ和え 根菜のごま汁	おみくじ	ぎゅうにゅう なまクリーム にんにく レンズまめ おから (ウインナー) こんぶ どうふ みそ	こめ じゃがいも あぶら はくりきこ パンこ さとう さといも	たまねぎ にんじん (グリーンピース) とうもろこし もやし こまつな キャベツ きゅうり しょうが だいこん かつお ねぎ	632kcal 21.0g 20.7g 2.0g
9	金	○	ごはん	いなだの煮つけ あいまぜ めった汁 ほんかん	石川県 お褒めいただき 応援献立	ぎゅうにゅう いなだ あぶらあげ ちくわ こんぶ ぶたにく みそ	こめ さとう こんにやく こま さつまいも あぶら	しいたけ れんこん だいこん にんじん たまねぎ こまつな ねぎ ほんかん	641kcal 29.3g 23.3g 1.9g
13	火	○	わかめごはん	鶏肉のねぎソースかけ えのき入り磯香和え 里手のみそ汁 りんご	里手	ぎゅうにゅう わかめ とりにく のり とうふ みそ	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら さといも	しょうが にんにく ねぎ こまつな はくさい にんじん えのきたけ だいこん りんご	614kcal 26.6g 19.7g 2.0g
14	水	○	ピザドック	ひじきとツナのバスタサラダ ポトフ	ピザドック	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン レンズまめ チーズ ツナ ひじき	コッペパン マーガリン あぶら さとう スリッパティ こま じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ こまつな グリンピース	608kcal 26.5g 23.3g 1.9g
15	木	○	ごはん	ハサのムニエルマトソース こまつなベーコンポテトソテー ジュリエンスープ オレンジ	ハサ	ぎゅうにゅう ハサ ベーコン ぶたにく たまご ひよこまめ	こめ はくりきこ バター あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム パセリ こまつな にんじん キャベツ だいこん オレンジ	624kcal 27.9g 22.7g 1.7g
16	金	○	せきはん 赤飯	たかね焼き(お好み焼き) 揚げごぼうサラダ さつまい汁 紅白ゼリー	創立記念 献立	ぎゅうにゅう あすき さきさけ ぶたにく レンズまめ かまぼこ かつおぶし とりにく みそ	こめ もちこめ こま はくりきこ あぶら でんぷん こんにやく とうもろこし さつまいも	キャベツ たけのこ ねぎ ごぼう きゅうり にんじん しょうが だいこん こまつな	655kcal 23.0g 20.4g 1.9g
19	月	○	ハヤシライス	シャキシャキサラダ おふのラスク	ふ(5)	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ なまクリーム スクムミルク ツナ	こめ あぶら さとう はくりきこ パター こま やきふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム グリンピース トマト こぼう きゅうり レモン	654kcal 22.6g 22.5g 1.4g
20	火	○	ごはん	ししゃものねぎだれかけ 海苔酢和え 粕汁	大寒	ぎゅうにゅう ししゃも ツナ のり ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう あぶら さとう さといも じゃがいも こんにやく	しょうが ねぎ こまつな もやし とうもろこし にんじん ごぼう だいこん	625kcal 24.3g 22.5g 2.0g
21	水	○	タッカルビ丼	ナムル わかめスープ 花みかん	韓国料理	ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ とうふ	こめ さとう さつまいも ごまあぶら あぶら でんぷん こま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし ねぎ たけのこ うんしゅうみかん	623kcal 24.3g 22.8g 1.8g
22	木	○	ごはん	生揚げのきのこソースかけ こま和え 野菜たっぷり豚汁 ハナナ	野菜の はたらき	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう でんぷん こま こんにやく さといも	えのきたけ こねぎ もやし キャベツ こまつな とうもろこし ごぼう にんじん だいこん ねぎ ハナナ	639kcal 26.8g 23.2g 1.5g
23	金	○	ソフト麺 カルボナーラ	シーフードサラダ スイーツプリング	スイート スプリング	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン えび のり	ソフトめん あぶら さとう	たまねぎ こまつな きゅうり キャベツ にんじん ぶなしめじ レモン スイーツスプリング	614kcal 25.3g 21.8g 1.7g
26	月	○	もち 麦ごはん おにぎり	鮭の塩焼き 野菜和え 豚汁 花みかん	学校給食 の歴史	ぎゅうにゅう あさきか かつおぶし ぶたにく なまあげ みそ	こめ せき あぶら こんにやく さといも	のぎなわけ にんじん だいこん はくさい こまつな ごぼう ねぎ うんしゅうみかん	600kcal 29.0g 20.9g 1.8g
27	火	○	ごはん (船橋産の旬の食材を食べて知る日)	レバーとじゃがいもの揚げ煮 海苔マヨサラダ 野菜のごま汁	千葉干消 のり 献立	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ のり あぶらあげ	こめ じゃがいも あぶら でんぷん さとう こま マヨネーズ さといも さつまいも	しょうが グリンピース キャベツ ほうれんそう にんじん きゅうり もやし だいこん ねぎ	620kcal 22.2g 22.7g 2.3g
28	水	○	びゃんびゃん麺	中華チキンサラダ かぼちゃフライ 小豆とさつまいもの蒸しパン	友好都市 西安市 献立	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あすき	きしめんうどん あぶら さとう こまあぶら はくりきこ パンこ むしぼんミックス バター さつまいも	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり かぼちゃ	647kcal 25.1g 20.5g 2.1g
29	木	○	チキンライス	ぼらの黄金焼き フレンチサラダ レンズ豆のスープ オレンジ	『チキン ライスが いく』	ぎゅうにゅう ぶたにく ぼら ハム ベーコン レンズまめ	こめ あぶら バター はくりきこ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース レタス キャベツ きゅうり レモン こまつな オレンジ	640kcal 29.6g 22.9g 2.1g
30	金	○	チョコッペパン	シェパードパイ コールスローサラダ ベーコンスープ セレクトプリン(キャラメル・ココア)	お誕生日 の 給食 セレクト	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム チーズ ベーコン	くろッペパン あぶら じゃがいも はくりきこ さとう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ きゅうり とうもろこし こまつな はくさい	604kcal 26.4g 22.3g 1.9g

※都合により食材等を変更する場合があります。

全17回

学
校
給
食
週
間

1月のお誕生日給食・学校給食週間最終日は

セレクトプリンです!

自分がえらんだプリンに
○をつけておきましょう!

キャラメル ・ ココア
プリン

1月24日～30日は全国学校給食週間

日本の学校給食は、明治22年に始まりましたが、戦争で一時中断されます。戦後、昭和21年12月24日に給食が再開されたことを記念し、冬休みとならないように、1か月後の1月24日から1週間を「全国学校給食週間」と定めています。学校給食は、子どもたちが正しい食の知識と望ましい食習慣を身につける上で重要な役割があります。

白衣のほつれ・破れ等の修繕に
ご協力をお願いします

継続して子どもたちが白衣を使用できるように、修繕が可能でしたらご協力をお願いいたします。

なお、修繕が難しいほどのほつれ・破れがあった場合には担任までお知らせください。