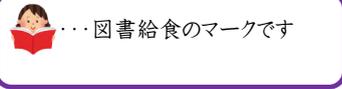




令和6年度 1月 予定献立表  
 ☆ 今月の目標：感謝の気持ちで食べよう



船橋市立高根小学校

日	曜日	牛乳	献立名		献立の 目当て	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 基準20kcal たんぱく質 脂質 塩分相当量
			主食	主菜・副菜・デザート					
8	水	○	かき混ぜ寿司	ごま味噌和え 七草汁 パナナ	1月の 献立 目標	ぎゅうにゅう えび あぶらあげ わかめ みそ とりにく	こめ あぶら さとう ごま そうめん	ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん きゅうり ほうれんそう だいこん かぶ せり パナナ	595kcal 20.4g 13.7g 2.2g
9	木	○	ご飯	ジャーチャン豆腐 パンサンスー ボンカン	かやく 料理	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく みそ ハム	こめ あぶら さとう ごま はるさめ	しょうが しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ ほうき きゅうり ほんかん	625kcal 27.2g 21.2g 2.3g
10	金	○	ご飯	チキン南蛮 レモン和え 豆乳みそ汁	みやぎけん 宮崎県 チキン南蛮	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ ぶたにく みそ とうじょう だいす きなこ	こめ あぶら さとう ごま マヨネーズ さといも	こねぎ キャベツ きゅうり にんじん レモン しょうが だいこん こまつな ねぎ	682kcal 32.4g 22.6g 2.0g
14	火	○	ぎつねもち うどん	さつまいも蒸しパン ごぼうサラダ ポン カン	とよ 図書館 給食	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく とうじょう ツナ	うどん もち あぶら さつまいも とうじょう ツナ	だいこん ごぼう ねぎ しいたけ こまつな レモン かぼちゃ キャベツ にんじん たまねぎ ほんかん	589kcal 21.0g 20.1g 2.0g
15	水	○	ご飯	生揚げのピザ焼き マセドニアサラダ 白菜スープ	だいでい	ぎゅうにゅう あぶらあげ ハム ソーセージ チーズ ベーコン	こめ あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム 青ピーマン にんじん きゅうり レタス ほうききょうりょう こまつな エリンギ	668kcal 28.3g 27.8g 2.2g
16	木	○	ご飯	サバのオレンジ煮 カリカリじゃこサラダ 臭だくさん味噌汁	サバ	ぎゅうにゅう さば わかめ とりにく じゃこ ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら さとう こんにやく	オレンジジュース だいこん キャベツ こまつな ごぼう にんじん ねぎ	588kcal 26.1g 20.7g 2.3g
17	金	○	鯛めし	ちくわの磯部揚げ ゆかり和え すまし汁 紅白ゼリー	まじつ 創立 記念日	ぎゅうにゅう たまご ちくわ まひい ちくわ あおのり なると	こめ あぶら さとう ごま ゼリー	にんじん こねぎ ほうききょうりょう キャベツ こまつな ゆかり えのき ねぎ みかん	587kcal 26.1g 16.3g 2.3g
20	月	○	ご飯	ヘルシーハンバーグ のりマヨサラダ じゃがべえ汁	けんこ 健康な 食事	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ ひききょうりょう だいす チーズ のり ベーコン	こめ あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも バター	たまねぎ ごぼう キャベツ こまつな にんじん きゅうり もやし パセリ	617kcal 24.4g 20.5g 1.6g
21	火	○	テーブル ロール	スペイン風オムレツ 大豆サラダ ヌードルスープ アップルパイ	みやぎけん 宮崎県 たまご焼	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ベーコン ハム だいす ひじき ぶたにく	チーズ ぎょうざの皮	こまつな 青ピーマン たまねぎ トマト にんにく にんじん きゅうり レタス キャベツ しいたけ りんご レモン	632kcal 28.1g 24.0g 2.2g
22	水	○	このしろ ドライカレー	ストローポテトサラダ ココアピーズ	このしろ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく チーズ ハム	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも むぎ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト キャベツ こまつな きゅうり とうもろこし	620kcal 24.4g 19.8g 1.3g
23	木	○	アコーディオン サンド	コーンサラダ ABCスープ ヨーグルト	せんがく 音楽 発表会	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ ベーコン ヨーグルト	馬蹄コッペパン マーガリン マヨネーズ あぶら キャベツ マカロニ	たまねぎ パセリ いちごジャム にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし こまつな マッシュルーム ほうききょうりょう	659kcal 25.2g 23.8g 1.9g
24	金	○	ご飯	ししゃものバターポン酢焼き じゃこおひたし 洋風おでん	よふう 洋風 おでん	ぎゅうにゅう ししゃも じゃこ ぶたにく ちくわ ウィンナー さつまいも	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく バター	しょうが レモン もやし こまつな にんじん たまねぎ グリーンピース	627kcal 28.1g 20.9g 2.3g
27	月	○	トマトライス	グラタンおばさんのグラタン グリーンサラダ 野菜スープ	とよ 図書館 給食	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とりにく チーズ ベーコン	こめ あぶら さとう じゃがいも バター	トマト たまねぎ フロッコリー にんにく しょうが にんじん きゅうり レタス にんじん こまつな えのき	569kcal 18.9g 21.5g 2.3g
28	火	○	セルフ おにぎり	鮭の塩焼き ツナマヨサラダ 昆布のり 豚汁	とよ 図書館 給食	ぎゅうにゅう のり さけ ツナ ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ	こめ あぶら さとう ごま マヨネーズ こんにやく さといも	こまつな キャベツ にんじん きゅうり もやし レモン ごぼう だいこん ねぎ	639kcal 31.2g 22.4g 2.3g
29	水	○	コッペパン	くじらの竜田揚げ コールスローサラダ ポークピーズ オレンジ	がっこう 学校給食 週間	ぎゅうにゅう くじら チーズ だいす ベーコン ぶたにく クリーム	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ こまつな にんじん トマト さやいんげん オレンジ	668kcal 36.0g 21.6g 2.0g
30	木	○	ご飯	レバーの野菜のレモンソース ひじきサラダ 白玉スープ ーロチーズ	がっこう 学校給食 週間	ぎゅうにゅう レバー だいす ひじき とりにく チーズ	こめ あぶら さとう しらたま	しょうが にんじん たまねぎ ただの グリーンピース レモン キャベツ ほうききょうりょう もやし	587kcal 25.2g 16.9g 1.7g
31	金	○	ソフト麺 トマトクリームソース	シーフードサラダ ルルらららのキラキラぶどうムース	お誕生日 給食	ぎゅうにゅう ツナ えび あぶら さとう イカのり	ソフトめん ゼリー あぶら さとう バター	にんにく しょうが たまねぎ トマト レモン パセリ にんじん キャベツ こまつな しめじ ぶどうジュース	630kcal 28.7g 18.6g 1.9g

※白衣・帽子・袋はクラスで順番に使います。なくしたり、やぶれたりしないように気をつけましょう。  
 ※当番はマスクをして身支度を整えます。ご家庭でご用意ください。

都合により、果物等変更する場合がありますが、ご了承ください。

全17回

1月24日～30日は 全国学校給食週間

学校給食は、明治22年(1889年)、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、生活が苦しい家庭の子どもたちへ無料で昼食を提供したことが始まりといわれています。戦争中は食料不足などにより一時中断されましたが、昭和22年(1947年)に児童の栄養改善のために再開されました。

<p>明治22年(1889年)</p> <p>・おにぎり、塩さけ、菜の漬物</p>	<p>昭和22年(1947年)</p> <p>・トマトシチュー、脱脂粉乳(ミルク)</p>
<p>昭和30年(1955年)</p> <p>・コッペパン、脱脂粉乳(ミルク)、アジフライ、サラダ、ジャム</p>	<p>昭和52年(1977年)</p> <p>・カレーライス、牛乳、塩もみ、果物(バナナ)、スープ</p>

感染症予防に 効果的な 手洗いのタイミング

**外から帰ってきた時**

**せきやくしゃみをした後**

**調理の前**

**食事の前**

**トイレから出た後**

手洗いは、手についている細菌やウイルスを減らすことができる有効な予防手段です。寒いと手洗いがおろそかになりがちですが、石けんを泡立ててから、手のひら、手の甲、指と指の間、指先などをしっかり洗います。流水ですすいだ後は、きれいなタオルやハンカチで拭くようにします。

