



1月よていこんだてひょう



今月の給食目標 かんしゃのきもちでたべよう!

令和5年度 船橋市立高根台第三小学校

4年生
一人当たり

日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 (火)	ちりめんわかめごはん	○ まつがぜや 松風焼き かあ ゆず香和え お雑煮		こめ、パンこ、さとう、ごま、あぶら、しらたま	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、わかめ、とりにく、みそ、たまご	しょうが、ねぎ、かぶ、きゅうり、こまつな、ゆず、にんじん、だいこん、しいたけ、みつば	650 kcal 26.5 g 17.5 g 2.0 g
11 (水) ★	メイプルトースト	○ ミモザサラダ ポークビーンズ はな 花みかん		しよくパン、バター、メープルシロップ、あぶら、さとう、じゃがいも	ぎゅうにゅう、たまご、だいず、ぶたにく	こまつな、キャベツ、きゅうり、プロッコリー、たまねぎ、にんじく、にんじん、トマト、グリーンピース、みかん	670 kcal 23.3 g 25.4 g 2.0 g
12 (木)	あおだいず 青大豆とゆかりの ごはん	○ さかなこみあ 魚の香味揚げ きわ まわかめの和え物 けんちん汁 いよかん		こめ、ごま、さとう、あぶら、でんぷん、はるさめ、こんにゃく、さといも	ぎゅうにゅう、あおだいず、しいら、くきわかめ、ハム、とりにく、とうふ	しそ、しょうが、にんにく、にんじん、こまつな、もやし、しいたけ、ごぼう、だいこん、ねぎ、いよかん	684 kcal 32.1 g 22.3 g 2.1 g
13 (金) ★	キムチピビンバ	○ ちゅうか 中華きゅうり さつまいものおやし		こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま、さつまいも、バター	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、こまつな、はくさい、きゅうり	670 kcal 21.3 g 21.9 g 1.5 g
ふなばしさんのしゅんのしよくさいをたべてしる日～こまつな～							
16 (月) ★	はちみつパン	○ フライドチキン まつな 真沢山スープ いちご		パン、でんぷん、あぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、ツナ、ぶたにく、レンズまめ	しょうが、にんにく、きゅうり、だいこん、こまつな、マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、はくさい、とうもろこし、いちご	675 kcal 27.9 g 27.8 g 2.0 g
17 (火)	ごはん	○ さけ 鮭のマヨみそ焼き こま あえ キムチ納豆みそ汁		こめ、マヨネーズ、ごま、さとう	ぎゅうにゅう、さけ、みそ、あぶらあげ、ぶたにく、とうふ	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、はくさい、ねぎ、ぶなしめじ	655 kcal 28.3 g 25.8 g 2.1 g
♡1がつ生まれさんおたんじょうびおめでとう!こんだて♡							
18 (水) ★	きなこ揚げパン	○ コーンサラダ ワンタンスープ ヨーグルト		パン、あぶら、さとう、ごま、ワンタんかわ	ぎゅうにゅう、きなこ、ハム、ぶたにく、ヨーグルト	キャベツ、きゅうり、こまつな、とうもろこし、しょうが、ねぎ、にんじん、しいたけ、もやし、だけのご	659 kcal 28.9 g 23.2 g 2.0 g
19 (木) ★	まぼろし 麻婆厚揚げ丼	○ わかめサラダ フルーツパンチ		こめ、むぎ、さとう、あぶら、でんぷん、ごま	ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶたにく、だいず、みそ、かいそう、ハム	にんにく、しょうが、しいたけ、だけのご、にんじん、ねぎ、にら、キャベツ、きゅうり、だいこん、とうもろこし、もも、みかん、パイナップル	711 kcal 24.1 g 23.8 g 2.0 g
20 (金)	ごはん 味付付のり	○ レバーとごぼうの 大和和え ゆかり和え 豆腐団子スープ		こめ、でんぷん、あぶら、さとう、ごま、はるさめ	ぎゅうにゅう、のり、ぶたにく、みそ、とりにく、とうふ、たまご	しょうが、ごぼう、はくさい、こまつな、しそ、しいたけ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	651 kcal 26.4 g 21.3 g 2.0 g
23 (月) ★	シーフードカレー	○ ひじきと枝豆のマリネサラダ ヨーグルト		こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、さとう、こむぎご、バター	ぎゅうにゅう、えび、いか、はたて、とりにく、チーズ、ひじき、ツナ、ヨーグルト	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、こまつな、きゅうり、えだまめ	698 kcal 30.1 g 20.3 g 1.8 g
☆がっこうきゅうしよくしゅうかん～きゅうしよくがはじまったときのこんだて～							
24 (火)	しらすごはん	○ さけ 鮭の米麹焼き だしり 納豆和え みかん		こめ、ごま、こめこうじ、こんにゃく、あぶら	ぎゅうにゅう、しらす、のり、さけ、なっとう、こんぶ、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	きゅうり、こまつな、キャベツ、なす、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、みかん	685 kcal 36.2 g 19.6 g 2.0 g
☆がっこうきゅうしよくしゅうかん～ふなばしさんののりこまつなを使ったこんだて～							
25 (水)	まぜごはん 韓国のり風ふりかけ	○ あ 揚げだし豆腐 あぶら みそ 青菜の五目め		こめ、むぎ、あぶら、ごま、こむぎご、こめこ、でんぷん、はるさめ、さとう	ぎゅうにゅう、のり、とうふ、ぶたにく	だいこん、ねぎ、しょうが、こまつな、もやし、キャベツ、にんじん、しいたけ	652 kcal 22.8 g 23.2 g 1.2 g
☆がっこうきゅうしよくしゅうかん～ちびけんのきょうどいりやとくさんぶつを使ったこんだて～							
26 (木)	さつま芋と枝豆の ごはん	○ いわしのさんが焼き のり酢和え わか 沢煮わん いちご		こめ、もちごめ、さつまいも、ごま、でんぷん、さとう	ぎゅうにゅう、いわし、とうふ、とりにく、みそ、のり、あぶらあげ	えだまめ、ねぎ、しょうが、しそ、こまつな、キャベツ、にんじん、もやし、しいたけ、いちご	650 kcal 29.0 g 21.4 g 1.9 g
☆がっこうきゅうしよくしゅうかん～ふなばし市のとくさんぶつを使ったこんだて～							
27 (金) ★	ぶどうパン	○ すずきのマリネ にんじんドレッシングサラダ イタリアンスープ		ぶどうパン、こめこ、でんぷん、あぶら、さとう、ごま、パンこ	ぎゅうにゅう、すずき、ハム、ベーコン、チーズ、たまご	トマト、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、レタス、こまつな、にんじん、マッシュルーム、とうもろこし	694 kcal 29.4 g 27.1 g 1.8 g
☆がっこうきゅうしよくしゅうかん～ふなばし市のしまいなこうと市ハイワード市こんだて～							
30 (月) ★	ターメリックライス	○ ガーリックシュリンプ 海藻サラダ ズッキーニとトマトのスープ		こめ、マーガリン、でんぷん、こめこ、じゃがいも、あぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、えび、くきわかめ、かいそう、ツナ、ベーコン、いんげんまめ	にんにく、きゅうり、にんじん、レタス、こまつな、うめ、たまねぎ、ズッキーニ、トマト、マッシュルーム	650 kcal 22.4 g 21.2 g 2.0 g
31 (火)	ごはん	○ ぶたにく しょうが 豚肉の生姜焼き 野菜の昆布和え だいず 大豆と揚げポールの煮物		こめ、あぶら、ごま、さとう、こんにゃく、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、こんぶ、だいず、とりにく、さつまあげ	しょうが、キャベツ、きゅうり、こまつな、ごぼう、にんじん、グリーンピース	694 kcal 31.5 g 21.7 g 2.0 g

- 天候等の事情により献立内容が変更になることがありますので、ご了承ください。
- しらすの中に小さなえび、たこ等が混じる場合があります。
- ★はスプーンやフォーク持参の参考にしてください。

1/24(火)～1/30(月)は学校給食週間です。
給食の歴史を振り返ったり、大切さを考える一週間にしましょう。