



# 令和5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 ★



船橋市立坪井小学校

日	曜日	献立名			献立の目当て	エネルギーのもとになる食品	体を作るもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
		牛乳	主食	主菜・副菜・デザート					
10	水	○	ごはん	七草茶漬け 鱈の柚子みそ焼き きゅうわかめの五色和え ヨーグルト	1月の行事 七草	ごま さとう あぶら	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶり みそ かまぼこ くきわかめ ヨーグルト	にんじん だいこん かぶ こまつな せり コーン きゅうり もやし	626kcal 30.8g 24.9g 2.1g
11	木	○	上海焼きそば	さつま芋と大豆のかりかり揚げ お汁粉 みかん	1月の行事 鏡開き	ちゅうかめん あぶら さとう さつまいも あぶら しらたまもち	ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび だいず あずき	しいたけ にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな みかん	663kcal 28.1g 20.8g 1.9g
12	金	○	黒ごまきなこの揚げパン	ポークビーンズ ツナとわかめのサラダ オレンジ	揚げパン	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ いんげんまめ ベーコン チーズ ツナ わかめ	たまねぎ にんじん トマト さやいんげん きゅうり もやし オレンジ	679kcal 27.5g 24.3g 2.2g
15	月	○	小豆ごはん	鯖のみそあんかけ 小松菜とハムの辛子和え 豚肉と大根の旨煮 みかん	1月の行事 小正月	ごま じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう あずき さば みそ ハム ぶたにく さつまあげ こんぶ	こまつな もやし にんじん だいこん しいたけ みかん	621kcal 30.7g 22.1g 2.0g
16	火	○	ごはん	ししゃもの葱カレー焼き ツナ和え ひつつみ 青森県産りんご	青森県産 りんご	ごめ あぶら ごま こむぎこ しらたまこ	ぎゅうにゅう ししゃも ツナ ぶたにく あぶらあげ	ねぎ こまつな もやし にんじん しいたけ ごぼう だいこん りんご	636kcal 30.4g 21.4g 2.2g
17	水	○	ごはん	生揚げの茸あんかけ 干草和え じゃが芋のそぼろ煮	感謝の気持ち で食べよう	ごめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さとう かたくりこ なまあげ とりにく ハム ぶたにく	えのきだけ しいたけ ねぎ キャベツ にんじん コーン きゅうり こまつな たまねぎ グリンピース	623kcal 26.3g 21.9g 1.9g
18	木	○	ごはん	酢豚 バンサンスー みかん	酢豚	ごめ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご ハム	しいたけ だけのこ にんじん たまねぎ ピーマン コーン もやし こまつな きゅうり みかん	653kcal 23.1g 22.7g 1.9g
19	金	○	ぶどうパン	鱈のベーコンロール わかめとハムのサラダ ひよこ豆とポテトのスープ煮	旬の味 鱈	ぶどうパン あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう たら ベーコン わかめ とうふ くきわかめ ハム ウインナー ひよこまめ	きゅうり にんじん こまつな レタス たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリンピース	651kcal 30.6g 24.3g 2.4g
22	月	○	麦ごはん	ポークとマッシュルームのカレー ツナとひじきのサラダ りんご	豚肉	ごめ むぎ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ チーズ ツナ だいず ひじき	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース きゅうり キャベツ こまつな りんご	621kcal 25.5g 21.5g 2.1g
23	火	○	スラッピー ショーサンド	チーズポテト 米粉のコーンスープ オレンジ	スラッピー ジョー	コッペパン あぶら じゃがいも ごめ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ だいず チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん トマト パセリ マッシュルーム コーン オレンジ	648kcal 28.6g 21.9g 2.4g
<b>全国学校給食週間 (1月24日から30日まで)</b>									
24	水	○	自分で作ろうおにぎり (わかめとごま)	鮭の塩焼き ブロッコリーのマヨおかか和え 肉じゃが みかん	給食の 始まり	ごめ ごま マヨネーズ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう わかめ のり さけ かつおぶし ぶたにく	ブロッコリー キャベツ こまつな にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース みかん	633kcal 30.5g 19.3g 1.9g
25	木	○	黒コッペパン	しらす干しオムレツ 小松菜とかぶのサラダ ABCスープ オレンジ	マカロニ	くろコッペパン パンこ あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう たまご しらすほし チーズ ハム くきわかめ レンズまめ ベーコン	たまねぎ にんじん かぶ こまつな コーン キャベツ ほうれんそう マッシュルーム オレンジ	621kcal 27.7g 22.9g 2.0g
26	金	○	船橋産米 ごはん	いなだの塩麹焼き にんじんときゅうわかめのきんぴら 八宝みそ汁 ぼんかん	いなだ(鱈)	ごめ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう いなだ くきわかめ ぶたにく なまあげ みそ	にんじん れんこん ごぼう だいこん こまつな ねぎ えのきだけ ぼんかん	635kcal 30.2g 24.5g 1.8g
29	月	○	ごはん	鰯とごぼうの大和煮 小松菜とツナの磯香和え さつま芋汁	鰯	ごめ かたくりこ あぶら ごま さつまいも	ぎゅうにゅう くらら だいず みそ ツナ のり ぶたにく あぶらあげ	ごぼう こまつな もやし にんじん だいこん しいたけ ねぎ	622kcal 26.3g 20.5g 2.1g
30	火	○	麦ごはん	麻婆豆腐 中華和え さつま芋と南瓜のお焼き	船橋産食材 ねぎ	ごめ むぎ さとう あぶら かたくりこ さつまいも バター	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ハム スキムミルク	しいたけ だけのこ にんじん ねぎ いら きゅうり こまつな もやし かぼちゃ	638kcal 25.4g 21.6g 2.0g
31	水	○	ソフト麺	ミートソース ロシア風サラダ いちご	いちご	ソフトめん あぶら こむぎこ バター じゃがいも マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく レンズまめ だいず チーズ とうにゅう えび ハム	にんじん たまねぎ トマト グリンピース しいたけ レタス きゅうり コーン マッシュルーム いちご	683kcal 29.3g 20.6g 1.6g

仕入れの都合により、変更する場合がありますがご了承ください。

全16回

## おしらせ

- 日本には、年末年始にかけて、様々な伝統行事があります。どんな行事があって、どんなことをして、どんなものを食べるか、調べてみるとおもしろいです。たとえば、おせち料理やお雑煮も、地域や家々により、使われている食べものが違います。さまざまな伝統行事の食事を、お箸を正しく使って食べてみましょう。
- 4年生は11日(木)が校外学習のため、給食はありません。



おせちは新年の幸せを願って食べる行事食です。

七草がゆ

に入っているものは？

七草とは、1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて、1年の健康を祈ります。

◎春の七草を言えますか？

### 全国学校給食週間

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。第二次世界大戦後、ユニセフの支援物資によって、日本の学校給食が再開されたことを記念して行われています。

食べ物がいっぱい溢れている現代ですが、多くの人の努力や協力によって食べられること、動植物の命をいただいて生きていることへの感謝を、忘れてはなりません。

この機会にぜひ、学校給食の意義や食べる大切さを知ってほしいと思います。

お家のひとに、小学生の頃はどのような給食だったか、聞いてみましょう。

◎今年度は、千葉県産の食材を取り入れながら、給食の歴史をお伝えしたいと思います。

今月の船橋産食材

小松菜 ねぎ ほうれん草