



1がつ よていこんだてひょう



児童数配付

令和8年1月

今月の食育目標

あじわって食べよう

船橋市立塚田小学校

17

日	主食	牛乳	おかず	ひとこと 一言メモ	おもに熟や力の もとになる食品	おもに血や肉の もとになる食品	おもに体の調子を 整える食品	1杯 -たんぱく質 -脂質 -食塩相当量
7 水	まーぼーとうふ どん 麻婆豆腐丼	牛乳	はるさめ 春雨サラダ りんご	ことし 今年も あんぜん 安全でおいしい給食を お届けします。	こめ さとう あぶら こまあぶら でんぶん はるさめ	きゅうにゅう どうふ とりにく みそ ツナ	にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん ねぎ あかビーマン にら もやし こまつな りんご	633 kcal 27.2 g 20.3 g 1.9 g
8 木	ご飯	牛乳	とりにく 鶏肉のピリ辛照り焼き もやしととうもろこしの和え物 七草汁 オレンジ	ななじる 七草汁を食べて 1年の健康を 願いましょう。	こめ さとう こまあぶら あぶら こま	きゅうにゅう とりにく ツナ どうふ あぶらあげ	にんにく しょうが こねぎ もやし こまつな とうもろこし たいこん たいこん がぶ かぶは はくさい にんじん せり えのきだけ まいだけ しいたけ オレンジ	616 kcal 29.1 g 24.2 g 1.9 g
9 金	から 力うどん (ソフト麺)	牛乳	だいこんサラダ 大豆のきな粉和え	がつ 1月11日は、 「鏡開き」です。	ソフトめん もち さとう あぶら	きゅうにゅう あぶらあげ わかめ ツナ たいす きなこ	たけのこ えのきだけ きくらげ ねぎ にんじん こまつな だいこん きゅうり	616 kcal 25.9 g 18.3 g 1.8 g
13 火	にしょく あ 二色揚げパン	牛乳	やきにく 焼肉サラダ こめこ 米粉マカロニスープ	はし 二色 握げパンは こあじ きな粉味と コーヒー味です。	コッペパン さとう あぶら こまあぶら こま こめこマカロニ でんぶん	きゅうにゅう きなこ ふたにく とりにく	しょうが キャベツ にんじん サニーレタス こまつな マッシュルーム たまねぎ はくさい とうもろこし	658 kcal 22.8 g 21.8 g 1.9 g
14 水	ご飯	牛乳	ふなばしとう かずち 船橋漁港水揚げ鱈のトマトソース にんじんサラダ のりのみそ汁 オレンジ	すずき が日本で いちばん多くれる県は どこでしょう。	こめ こめこ あぶら オリーブあぶら さとう こまあぶら	きゅうにゅう すすき ツナ ほしのり あぶらあげ どうふ みそ	トマト たまねぎ レモン にんじん きゅうり とうもろこし しそ だいこん こまつな もやし オレンジ	608 kcal 27.9 g 20.8 g 1.9 g
15 木	ねぎ塩豚丼	牛乳	あさづ かぶの浅漬け 米粉小豆ドーナツ	がつ 1月15日は、 「小正月」です。	こめ こまあぶら こめこ あぶら さとう	きゅうにゅう ふたにく じらすぼし あずき	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん もやし こまつな にんにく しもん かぶ かぶは ゆず	636 kcal 21.9 g 20.1 g 1.2 g
16 金	ご飯	牛乳	かつおのケチャップ和え かみかみサラダ 担々みそ汁 りんご	ちばせん かつおとこう 葉県の醤油漬漬は かつおがどれくらい とれるかな?	こめ でんぶん こめこ あぶら さとう こまあぶら	きゅうにゅう かつお ひじき ふたにく どうふ みそ	しょうが きりぼしだいこん こまつな にんじん キャベツ とうもろこし にんにく チゲンツツイ なぎ もやし えのきだけ りんご	654 kcal 29.6 g 17.7 g 1.9 g
19 月	セルフおにぎり (ゆかりご飯 のり・おにぎりシート)	牛乳	ちくせん 筑前煮 きゅうりの土佐和え たけのこ 大学芋	がつ 1月7日は 「おむすびの日」で す。	こめ こま あぶら こまあぶら こんにゃく さといも さとう さつまいも くろさとう	きゅうにゅう のり とりにく かつおぶし さつまいも	ゆかり たけのこ にんじん こぼう しいたけ れんこん さやいんげん こまつな きゅうり しょうが	615 kcal 18.5 g 16.6 g 1.8 g
20 火	ご飯	牛乳	さば 鯖の甘露煮 納豆和え こまつなと厚揚げのみそ汁	かんらに 甘露煮は、さば みりんを使って ことこと煮た料理で す。	こめ さとう	きゅうにゅう さば なっとう かつおぶし わかめ なまあげ みそ	オレンジ にんじん にんじん だいこん たまねぎ	625 kcal 28.0 g 26.0 g 1.9 g
21 水	ご飯	牛乳	チーズ入りオムレツ こまつなとわかめのツナ和え さつま汁	オムレツは、 フランスで生まれた 料理です。	こめ あぶら こんにゃく さとう さつまいも	きゅうにゅう たまご とりにく チーズ わかめ ツナ みそ	たまねぎ にんじん にんじん こまつな もやし レモン こぼう ねぎ	618 kcal 28.3 g 20.3 g 1.9 g
22 木	チキンカレー ライス	牛乳	せんぎ 千切りサラダ りんご	がつ 1月22日は 「カレーの日」です。	こめ あぶら じゃがいも さとう こめこ こま	きゅうにゅう ふたにく たまご	にんにく しょうが たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム こまつな キャベツ りんご	616 kcal 20.4 g 19.6 g 1.9 g
23 金	セサミ トースト	牛乳	グリーンサラダ チリ・コン・カーン	きょう 今日のトーストには、 すりごまとねりごまを 使ってています。	しょくパン バター グラニューとう すりごま ねりごま さとう あぶら じゃがいも	きゅうにゅう しらす まめ ふたにく ベーコン	キャベツ きゅうり レタス レモン たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト	617 kcal 24.9 g 22.9 g 1.9 g
1月24日~30日は、全国学校給食週間です。~千葉県産・船橋産の食材、世界の料理、なつかしい給食などをあじわいましょう。~								
26 月	ご飯	牛乳	クジラとポテトのみそがらめ かい 海そうサラダ やさい 野菜スープ りんご	給食で くじらが よく出ているのは なんじ 何年くらい前でしょ う。	こめ じゃがいも こめこ あぶら こまあぶら こま	きゅうにゅう くじら くわくわめ じらすぼし わかめ ふたにく ベーコン	しょうが えだまめ キャベツ レタス トマト にんじん こまつな にんにく たまねぎ はくさい りんご	617 kcal 26.9 g 15.9 g 2.0 g
27 火	ルーロー飯	牛乳	だいこんとこまつの和え物 もの パイナップルケーキ	はん ルーロー飯は、 台湾の伝統的な 郷土料理です。	こめ さとう でんぶん あぶら こまあぶら こま こむぎ グラニューとう	きゅうにゅう ふたにく たまご	にんにく しょうが たけのこ しいたけ チゲンツツイ だいこん にんじん パイナップル	658 kcal 22.4 g 22.8 g 1.9 g
28 水	ご飯	牛乳	とりにく 鶏肉のから揚げ こまつなえのきサラダ ほうれん草のみそ汁	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 1月 ほうれん草	こめ こめこ でんぶん あぶら さとう こま じゃがいも	きゅうにゅう とりにく のり あぶらあげ みそ	にんにく しょうが こまつな にんじん えのきだけ ほうれんそう ねぎ	621 kcal 22.8 g 23.5 g 1.5 g
29 木	セルフこのしろ ドッグ	牛乳	ポテトサラダ ジュリエンヌスープ	ふなばし 船橋産の旬の食材を 食べて知る日 1月 このしろ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	きゅうにゅう しらす まめ ベーコン ツナ レンズまめ ふたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト きゅうり レモン キャベツ こまつな	610 kcal 26.4 g 21.5 g 2.0 g
30 金	キムチ チャーハン	牛乳	のりとにらのナムル さけたん 参鶏湯風スープ オレンジ	ほんば 本場の参鶏湯は、とりにく なか こうじいんじん ごめ ごく	こめ あぶら こま さとう でんぶん もじごめ	きゅうにゅう だいす のり とうふ とりにく	とうもろこし にんにく しょうが ねぎ にんじん しいたけ はくさい もやし こまつな にら オレンジ	608 kcal 26.2 g 18.7 g 1.9 g

* 食材入荷の都合により、**収益立会へんこう**が変更されることがあります。 * **栄養食**（エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量）は**4年生**のものです。