



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回

| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | ひとこと 一言メモ | おもに熱や力の 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杯分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------|----|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 7 すい 水 | まーぼーどん どん 麻婆豆腐丼 | | 春雨サラダ りんご | 今年も 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 | ぎゅうにゅう とろふ とりにく みそ ツナ | にんにく しょうが しんじき ただのこ にんじん あかピーマン くら こまつな りんご | 633 kcal 27.2 g 20.3 g 1.9 g |
| 8 もく 木 | ご飯 | | 鶏肉のピリ辛照り焼き もやしとうもろこしの和え物 七草汁 オレンジ | 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 | ぎゅうにゅう とりにく ツナ とろふ 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 だいにん かに かぶは はくさい にんじん せり えのきだけ まいだけ しいだけ オレンジ | 616 kcal 29.1 g 24.2 g 1.9 g |
| 9 きん 金 | かうどん (ソフト麺) | | だいこんサラダ 大豆のきな粉和え | 1月11日は、 「鏡 開き」です。 | ソフトめん もち さとう あぶら | ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく わかめ ツナ だいず きなこ | ただのこ 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 か 火 | にしょく あ 二色揚げパン | | 焼肉サラダ 米粉マカロニスープ | 二色揚げパンは きな粉味と コーヒ一味です。 | コッペパン さとう あぶら こまあぶら こま こめマカロニ でんぶん | ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく 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 すい 水 | ご飯 | | 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 | 鱈が日本で 一番多くとれる魚は 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 | ぎゅうにゅう すずき ツナ ほしのり あぶらあげ とろふ 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 もく 木 | ねぎ塩豚丼 | | かぶの浅漬け 米粉小豆ドーナッツ | 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 | ぎゅうにゅう ぶたにく しらすほし 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 レモン かぶ かぶは ゆず | 636 kcal 21.9 g 20.1 g 1.2 g |
| 16 きん 金 | ご飯 | | 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 | 千葉県の勝浦漁港は かつおがとれくらい 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 | ぎゅうにゅう かつお だいず ひじき ぶたにく とろふ 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 チンゲンツァイ ねぎ もやし えのきだけ りんご | 654 kcal 29.6 g 17.7 g 1.9 g |
| 19 げつ 月 | セルフおにぎり (ゆかりご飯 のり・おにぎりシート) | | ちくげんに 筑前煮 きゅうりの土佐和え 大学芋 | 1月17日は 「おむすびの日」で す。 | こめ ごま あぶら こまあぶら こんやく さといも さとう さつまいも くらうさとう | ぎゅうにゅう のり とりにく かつおぶし | ゆかり だれのこ にんじん ごぼう しいだけ 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 か 火 | ご飯 | | さば かんらんこ 鯖の甘露煮 納豆和え こまつなと厚揚げのみそ汁 | 甘露煮は、砂糖や みりんを使って に じょうり ことこと煮た料理で す。 | こめ さとう | ぎゅうにゅう さば なっとう かつおぶし わかめ なまあげ みそ | オレンジ しょうが ねぎ にんじん こまつな だいこん たまねぎ | 625 kcal 28.0 g 26.0 g 1.9 g |
| 21 すい 水 | ご飯 | | 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 さとう こんやく さつまいも | ぎゅうにゅう 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 こまつな だいこん もやし レモン しょうが ごぼう しいだけ ねぎ | 618 kcal 28.3 g 20.3 g 1.9 g |
| 22 もく 木 | チキンカレー ライス | | せんぎ 千切りサラダ りんご | 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 | ぎゅうにゅう とりにく | 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 きん 金 | セサミ トースト | | 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、 すりこごとねりこまを 使っています。 | しょうパン パター グラニューとう すりこま ねりこま さとう あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう しろういんげんまめ きんときまめ ぶたにく パーコン | キャベツ きゅうり レタス にんじん 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 げつ 月 | ご飯 | | クジラとポテトのみそがらめ 海そうサラダ 野菜スープ りんご | きょうしやく 結良でくじらが よく出ているのは 何年くらい前では う。 | こめ じゃがいも でんぶん さとう こま あぶら こまあぶら | ぎゅうにゅう くじら みそ くきわかめ しらすほし わかめ ぶたにく パーコン | 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 か 火 | ルーロー飯 | | だいこんとこまつなの和え物 パイナップルケーキ | ルーロー飯は、 たいわん けんとうき 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 こむぎこ グラニューとう | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご | にんにく しょうが だれのこ しいだけ チンゲンツァイ こまつな 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 すい 水 | ご飯 | | 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 | ふたばはん しん しょう 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 | ぎゅうにゅう 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 ほうれん草 ねぎ | 621 kcal 22.8 g 23.5 g 1.5 g |
| 29 もく 木 | セルフこのしろ ドッグ | | ポテトサラダ ジュリエンスープ | ふたばはん しん しょう 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 | ぎゅうにゅう しろういんげんまめ このしろ とりにく パーコン ツナ レンズまめ ぶたにく | 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 きん 金 | キムチ チャーハン | | のりとにらのナムル 参鶏湯風スープ オレンジ | ほんば せむぎたん しょう 本場の参鶏湯は、鶏肉 の中に高麗人参やもち 米を詰めて作ります。 | こめ あぶら ごま さとう でんぶん もちこめ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず のり とろふ とりにく | とうもろこし にんにく しょうが ねぎ にんじん しいだけ はくさい もやし こまつな たら オレンジ | 608 kcal 26.2 g 18.7 g 1.9 g |

* 食材料入荷の割合により、献立が変更されることがあります。 * 栄養価（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。