

1月 よていこんだてひょう



船橋産の旬の食材を食べて知る日 1月の食材
ほうれんそう、小松菜、米、コノシロ、のり

今月の食育目標：食にかかわる人を知ろう

給食数回 17回

船橋市立若松小学校

令和7年度

日	主食	牛乳	おかず	血や肉になる たべもの	熱や力の元になる たべもの	体の調子を整える たべもの	17歳- たんぱく質 脂質 食塩相当量
7水	ナン チキンと豆のカレー	○	キャベツのごまドレッシングサラダ ヨーグルト	牛乳、鶏肉、レンズまめ、ヨーグルト	サラダ油、さとう、米粉、エッグ フリーマヨネーズ、ねりごま、すり ごま	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、マッ シユールーム、セロリ、キャベツ	600 kcal 25.6 g 20.0 g 1.8 g
8木	あおだいず はん 青大豆ご飯	○	とりのごまだれ焼き 小松菜ともやしのおかか和え ななめろ 七草汁 みかん	牛乳、わかめ、青大豆、鶏肉、かつお 節	米、サラダ油、すりごま、さとう	こまつな、もやし、かぶ、にんじん、だい こん、せり、みかん	602 kcal 25.8 g 23.9 g 2.0 g
9金	はん ご飯	○	なまめ 生揚げのピリ辛煮こみ はるなめ 春雨サラダ あんころもち	牛乳、生揚げ、豚肉、ハム、あずき	米、サラダ油、さとう、でんぷん、緑 豆はるなめ、ごま油、白玉もち	にんにく、しょうが、干しいたけ、にん じん、ねぎ、こまつな、キャベツ、きくら げ、もやし、きゅうり	673 kcal 25.8 g 21.0 g 1.5 g
13火	しょうゆラーメン ほうれんそう・コーン	○	パンパンジー さつまいもと大豆のかりんとう	牛乳、豚肉、かつお節、鶏肉、いり大 豆	蒸し中華めん、サラダ油、ねりご ま、さとう、ごま油、すりごま、さつ まいも	しょうが、にんにく、ねぎ、ほうれんそう、 とうもろこし缶、にんじん、きゅうり、も やし	632 kcal 29.2 g 26.0 g 2.0 g
14水	ちやめし 茶飯	○	かたくちいわしのからあげ 小松菜の海苔酢和え ほかほかおでん みかん	牛乳、かたくちいわし、油揚げ、焼 きのり、かつお節、こんぶ、揚げ ホー	米、米粉、サラダ油、さとう、こん にやく	こまつな、もやし、だいこん、みかん	609 kcal 20.6 g 24.5 g 2.1 g
15木	はん ご飯	○	かやきみそ 鶏卵焼き キャベツのツナ和え けの汁 りんご	牛乳、たまご、豆腐、ツナ缶、高野豆 腐、油揚げ、青大豆	米、さとう、サラダ油	ねぎ、きゅうり、こまつな、にんじん、キャ ベツ、玉葱、ごぼう、だいこん、わらび、 りんご	619 kcal 25.4 g 24.6 g 1.9 g
16金	セルフおむすび コノシロのそぼろ	○	とりのからあげ たくあん入りおかか和え ねぎと大根とさつまいものみそ汁 オレンジ	牛乳、このしろ、みそ、鶏肉、かつお 節、豆腐	米、さとう、でんぷん、サラダ油、さ つまいも	しょうが、レモン、にんにく、たくあん、こ まつな、キャベツ、ねぎ、だいこん、オレ ンジ	674 kcal 27.6 g 24.1 g 2.0 g
19月	きなこ揚げパン	○	ワンタンスープ かぶのサラダ ぼんかん	牛乳、きな粉、豚肉、ハム	コッペパン、サラダ油、きび砂糖、 ワンタンの皮、ごま油、さとう	しょうが、にんじん、ねぎ、干しいたけ、 にら、もやし、こまつな、かぶ、きゅうり、 キャベツ、玉葱、ぼんかん	605 kcal 22.5 g 25.1 g 1.8 g
20火	はん ご飯	○	まーぼー豆腐 ごぼうとさつまいもの甘辛揚げ 豚しゃぶとほうれんそうのサラダ はるか (かんざつ類)	牛乳、豆腐、豚肉	米、サラダ油、さとう、でんぷん、ご ま油、米粉、さつまいも	にんにく、しょうが、にら、ねぎ、ごぼう、 えだまめ、ほうれんそう、もやし、レモン、 玉葱、はるか	685 kcal 26.7 g 25.4 g 2.0 g
21水	パンズパン	○	てつく 手作りポテトコロッケ コースロー ポトフ ヨーグルト	牛乳、豚肉、ヨーグルト	コッペパン、じゃがいも、サラダ 油、小麦粉、パン粉、さとう、エッグ フリーマヨネーズ	玉葱、とうもろこし缶、キャベツ、にんじ ん、かぶ、ねぎ、マッシユールーム、セロリ フリーマヨネーズ	661 kcal 22.3 g 30.0 g 2.2 g
22木	ねぎとお揚げさん 入りの豚丼	○	こまつな 小松菜と白菜の海苔酢和え ほうれんそう 防災備蓄クラッカーキャラメルサンド	牛乳、油揚げ、豚肉、焼きのり、生ク リーム	米、しらたき、さとう、ごま油、ク ラッカー、グラニュー糖	にんじん、ねぎ、玉葱、こまつな、はくさ い、しめじ	618 kcal 22.1 g 18.1 g 1.9 g
23金	セルフおにぎり	○	さけ しおや 鮭の塩焼き はくさい 白菜のゆず和え けんちん汁 みかん	牛乳、さんざけ、塩昆布、かつお節、 油揚げ、豆腐	米、サラダ油、さとう	こまつな、はくさい、ゆず、ごぼう、にんじ ん、だいこん、ねぎ、みかん	600 kcal 27.8 g 20.5 g 1.7 g
26月	はん ご飯	○	さばのおろし煮 小松菜としめじの和えもの 昆布とさば節だしの豚汁 ぼんかん	牛乳、さば、さば節、豚肉、油揚げ、豆 腐、みそ	米、でんぷん、米粉、サラダ油、ごま 油、さとう	だいこん、こまつな、もやし、しめじ、にん じん、玉葱、ごぼう、ぼんかん	691 kcal 28.8 g 31.4 g 1.8 g
27火	ふなばしさん 船橋産 コシヒカリのご飯	○	ふなばしさん 船橋漁港水揚げボラのねぎソースがけ こまつな 小松菜の磯香和え だいず 大豆とコノシロ揚げボールの煮物 オレンジ	牛乳、ぼら、焼きのり、大豆、鶏肉、揚 げホー	米、米粉、でんぷん、サラダ油、ごま 油、さとう、じゃがいも	レモン、ねぎ、しょうが、にんにく、こまつ な、もやし、ごぼう、にんじん、オレ ンジ	650 kcal 31.2 g 20.3 g 2.0 g
28水	スモーフロ (オープンサンドイッチ) 黒糖食パン	○	チーズ 鮭のレモンソテー グリーンサラダ かぼちゃと豆のスープ りんご	牛乳、チーズ、さけ、ハム、ベーコン、 レンズまめ	黒糖食パン、オリーブ油、さとう、 サラダ油	レモン、キャベツ、レッドキャベツ、きゅ うり、リーフレタス、玉葱、かぼちゃ、にん じん、セロリ、りんご	634 kcal 27.4 g 30.9 g 2.0 g
29木	はん ご飯	○	ジャンボ揚げぎょうざ もやしのごま酢和え かつおだしのもすくスープ みかん	牛乳、豚肉、油揚げ、もすく	米、ぎょうざの皮、ごま油、小麦粉、 サラダ油、さとう、すりごま	キャベツ、ねぎ、にら、にんにく、しょう が、こまつな、もやし、にんじん、みかん	603 kcal 19.3 g 20.8 g 2.0 g
30金	カレーライス	○	チーズ こまつな 小松菜と油揚げの三番瀬海苔サラダ オレンジ	牛乳、豚肉、チーズ、油揚げ、かつお 節、焼きのり	米、牛脂、サラダ油、さとう、小麦粉、 有塩バター	玉葱、にんにく、しょうが、にんじん、マッ シユールーム、セロリ、こまつな、もやし、オ レンジ	624 kcal 20.7 g 25.2 g 1.9 g

◆食材入荷の都合により、献立を変更することがあります。◆栄養価は4年生のものです。

◆給食当番の児童は、週末に白衣と帽子を持ち帰ります。洗濯、アイロンがけ、縫いをお願いします。

◆1月7日から給食が始まります。