

# 1月 よていこんだてひょう

今月の食育目標：食にかかわる人を知ろう



## 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

給食回数回 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	エネルギー - 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、エッグフレーマーヨネース、ねりごま、すりごま	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、マッシュルームゼロリ、キャベツ	600 kcal 25.6 g 20.0 g 1.8 g
8木	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 七草みかん	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	ご飯	○	なまあ 生揚げのビリ辛煮込み 春雨サラダ あんころもち	牛乳、生揚げ、豚肉、ハム、あづき	米、サラダ油、さとう、でんぶん、綠豆はるさめ、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	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、揚げポール	米、米粉、サラダ油、さとう、こんにゃく	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	ご飯	○	かやきみそ風卵焼き キャベツのツナ和え けの汁 りんご	牛乳、だまご、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、このしう、みそ、鶏肉、かつお節、豆腐	米、さとう、でんぶん、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 ほんかん	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、ほんかん	605 kcal 22.5 g 25.1 g 1.8 g
20火	ご飯	○	まーぼーどうふ 麻婆豆腐 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 (かんきつ類)	牛乳、豆腐、豚肉	米、サラダ油、さとう、でんぶん、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、ほるか	685 kcal 26.7 g 25.4 g 2.0 g
21水	パンズパン	○	てづくり手作りボテトコロッケ コールスロー ボトフ 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、エッグフレーマーヨネース	玉葱、とうもろこし缶、キャベツ、にんじん、かぶ、ねぎ、マッシュルーム、ゼロリ	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 防災備蓄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、クリッパー、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	○	しおや 鯵の塩焼き はさみ 海苔のゆず香和え けんちん汁 みかん	牛乳、ぎんざけ、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	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 ほんかん	牛乳、さば、さば節、豚肉、油揚げ、豆腐、みそ	米、でんぶん、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、ほんかん	691 kcal 28.8 g 31.4 g 1.8 g
27火	船橋産 コシヒカリのご飯	○	ふなばしさん 船橋産 コシヒカリのご飯	牛乳、ぼら、焼きのり、大豆、鶏肉、揚げポール	米、米粉、でんぶん、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	スマーブロ (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、ゼロリ、りんご	634 kcal 27.4 g 30.9 g 2.0 g
29木	ご飯	○	ジャンボ揚げぎょうざ もやしのごま酢和え かつおだしのもずくスープ みかん	牛乳、豚肉、油揚げ、もずく	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 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、マッシュルーム、ゼロリ、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。