

令和7年度 1 月 予 定 献 立 表 ☆感謝の気持ちで食べよう☆

船橋市立八木が谷北小学校

日	曜 日	牛 乳	献 立 名		体を作る仲間	熱や力の元になる仲間	体の調子を整える仲間	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主 食	お か す め い				
7	水	○	鶏丼	七草白玉汁 菜入りさつまいものおやき りんご	ぎゅうにゅう とりにく なると あぶらあげ いんげんまめ とうにゅう	こめ しらだき あぶら さとう でんぶん くり しらだまもち さつまいも こめこ	しょうが えのき さやいんげん しめじ たまねぎ にんじん かぶ こまつな だいこん せり ねぎ りんご	654kcal 24.7g 12.7g 2.0g
8	木	○	ご飯	いなだのごま醤油だれかけ 海苔酢和え 根菜と豆腐のみそ汁 みかん	ぎゅうにゅう いなだ ハム のり とうふ とりにく みそ	こめ ごま じゃがいも さとう でんぶん あぶら	しょうが にんにく りんご ねぎ キャベツ こまつな にんじん もやし みずな こぼろ だいこん しめじ みかん	612kcal 28.9g 19.5g 1.9g
9	金	○	【カミカミデー】 ご飯	鶏と豆腐のつくね焼き まわかめのナムル キムチ鍋風みそ汁 パナナ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ くきわかめ ツナ ふたにく なまあげ みそ	こめ あぶら でんぶん さとう こまあぶら ラーゆ じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん れんこん さやいんげん ねぎ きゅうり こまつな だいこん とうもろこし もやし えのき にら はくさい パナナ	601kcal 27.0g 18.2g 1.8g
13	火	○	ご飯	八宝菜 わかめとじゃこのピリ辛和え さつまいもと大豆のかりんとろ	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ いか あぶらあげ だいず ちりめんじゃこ	こめ でんぶん ごまあぶら あぶら さとう こんにゃく さとう ラーゆ さつまいも くろざとう	しょうが にんにく きくらげ しいたけ だけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん はくさい キャベツ きゅうり	645kcal 26.3g 21.9g 1.7g
14	水	○	カレーミートドッグ	米粉マカロニと野菜のスープ コンボトサラダ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく だいず とりにく マメプラス チーズ レンズまめ ベーコン かんてん	パン マーガリン じゃがいも あぶら パンこ はちみつ さとう こめこのマカロニ オリブオイル エッグゲアマヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ キャベツ こまつな かぶ しめじ とうもろこし きゅうり オレンジジュース	644kcal 26.5g 24.5g 2.2g
15	木	○	ご飯	ちくわの磯辺揚げ 白菜のおひたし 大根と生揚げの煮物 みかん	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ハム いとけずり なまあげ とりにく	こめ でんぶん こんにゃく こめこ あぶら さとう	にんじん はくさい しょうが ほうれんそう もやし ねぎ だいこん たまねぎ しめじ えだまめ みかん	628kcal 27.2g 19.3g 1.8g
16	金	○	ご飯	さばの香味だれかけ チキンの中華風サラダ 白菜と卵のスープ オレンジ	ぎゅうにゅう さば とりにく みそ たまこ あぶらあげ なると とうふ わかめ	こめ あぶら でんぶん さとう こまあぶら こま ラーゆ	しょうが にんにく キャベツ ねぎ こまつな とうもろこし にんじん もやし たまねぎ えのき にら はくさい オレンジ	630kcal 27.2g 25.8g 1.9g
19	月	○	きのこピラフ	鶏肉のからあげ ツナじゃこサラダ ABCマカロニスープ りんご（青森県提供）	ぎゅうにゅう ハム とりにく ツナ ちりめんじゃこ わかめ レンズまめ ウィナー	こめ あぶら でんぶん さとう ABCマカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム えだまめ しょうが にんにく きゅうり だいこん こまつな キャベツ とうもろこし トマト りんご	618kcal 29.2g 19.6g 1.9g
20	火	○	ご飯	ししゃものカリン揚げ ごま海苔和え じゃがいもの鶏そぼろ煮 オレンジ	ぎゅうにゅう ししゃも ハム のり とりにく なまあげ	こめ こめこ でんぶん あぶら こま さとう しらだき じゃがいも	しょうが にんにく にんじん はくさい ほうれんそう ねぎ もやし たまねぎ しめじ さやいんげん オレンジ	608kcal 26.9g 19.8g 1.5g
21	水	○	【しあわせにんじんの白】 はちみつトースト	豚肉と大豆のトマト煮 海苔サラダ パイナップル	ぎゅうにゅう だいず ベーコン ハートのにんじんを さがしてみよう！	パン マーガリン はちみつ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ しょうが にんにく さやいんげん にんじん トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし こまつな パイナップル	620kcal 25.3g 23.8g 1.9g
22	木	○	【ペロリンピックの日】 ゆかりご飯	卵焼き甘酢あんかけ もやしとほうれん草の中華和え 豆腐の中華風スープ パナナ	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうにゅう あぶらあげ とうふ ふたにく わかめ	こめ あぶら こんにゃく さとう パンこ でんぶん こま こまあぶら ラーゆ	あかしそ たまねぎ にんじん にら だいこん ほうれんそう もやし しょうが えのき チンゲンサイ ねぎ はくさい パナナ	604kcal 27.1g 20.2g 2.2g
23	金	○	千産干消（地産地消）を 味わおう① さつまいもご飯	コノシロの山河焼き ごま酢和え 八宝汁 いよかん	ぎゅうにゅう コノシロ みそ ふたにく とうふ わかめ ハム なまあげ	こめ さつまいも さとう こめこ こめこのパンこ でんぶん あぶら こま こまあぶら さといも	しょうが ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり こまつな にんじん こぼろ かぶのは かぶ だいこん いよかん	600kcal 26.1g 19.7g 2.2g
24日(土)～30日(金)は「全国学校給食週間」です。								
26	月	○	昭和40年頃「ソフト麺」 ソフト麺トマトソース	こまつなツナサラダ 青のり大豆 りんご	ぎゅうにゅう ふたにく みそ ベーコン マメプラス ツナ レンズまめ だいず あおのり	ソフトめん あぶら さとう こめこ こんにゃく	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり こまつな りんご	641kcal 28.4g 18.9g 1.7g
27	火	○	明治22年 学校給食開始 鮭の塩焼き 青菜のおひたし 麦入りご飯のおにぎり	鮭の塩焼き 青菜のおひたし 豚汁 みかん	ぎゅうにゅう のり さけ いとけずり ふたにく みそ なまあげ	こめ むぎ あぶら こま じゃがいも	こまつな にんじん もやし はくさい ほうろい だいこん たまねぎ ねぎ しめじ みかん	600kcal 29.5g 18.9g 1.7g
28	水	○	韓国の料理「ビビンバ」 ビビンバ	わかめスープ 大芋いも	ぎゅうにゅう ふたにく だいず マメプラス あぶらあげ わかめ とうふ とりにく	こめ あぶら さとう こま こまあぶら でんぶん さつまいも はちみつ	しょうが にんにく こまつな にんじん もやし だいこん えのき ねぎ はくさい	605kcal 22.1g 20.3g 1.9g
29	木	○	千産干消（地産地消）を 味わおう② ご飯	レバーとじゃがいもの揚げ煮 海苔納豆和え かぶと大根のみそ汁 オレンジ	ぎゅうにゅう ふたレバー のり なつとう あぶらあげ とうふ みそ	こめ じゃがいも あぶら こめこ でんぶん さとう ラーゆ こんにゃく	しょうが あかピーマン ねぎ キャベツ こまつな にんじん もやし えのき かぶのは かぶ だいこん オレンジ	625kcal 25.8g 20.5g 1.8g
30	金	○	昭和52年頃「カレーライス」 カレーライス	キャベツとじゃこのサラダ 白玉入りフルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ レンズまめ わかめ ちりめんじゃこ	こめ あぶら じゃがいも さとう パター はくきりこ しらだまもち	たまねぎ しょうが にんにく にんじん マッシュルーム キャベツ とうもろこし もも きゅうり ほうれんそう りんご パイナップル レモン	685kcal 23.6g 16.3g 1.7g

*仕入れの都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

今月の船橋産の旬の食材を食べて知る日は「ほうれん草」、「米」、「コノシロ」です。 ほうれん草は22日(木)、コノシロは23日(金)、米は29日(木)に使用します。
今月の船橋産の小松菜を食べて知る日は26日(月)です。こまつなツナサラダに船橋産の小松菜を使用します。

★「ペロリンピックの日」は残さず食べよう！きれいに片付けよう！が目標の日です。

★みどり学級：8日・26日は、給食はありません。

★リクエスト給食のお知らせ：2-1・みどり学級（からあげ）、みどり学級（ABCマカロニスープ）

★3年生：20日は校外学習のため、給食はありません。

4-1・4-2（ソフト麺）、6-2（ビビンバ）、1-1・1-2・みどり学級（カレーライス）、3-2（白玉入りフルーツポンチ）

<保護者の方へ>

(1)給食当番になった週の日曜日には、白衣・ぼうし・袋を持ち帰りますので、洗濯・ほころびの繕いをお願いします。

洗濯をした白衣・ぼうし・袋は、アイロンがけをし、月曜日に忘れずに持たせてください。

(2)長期欠席する場合の給食費の還付手続きについて

連続して3日以上休む場合に限り、届け出を受けた日の翌日から4日目以降（休日等を除く）が給食費の還付対象となります。

還付に関する手続きは、次のようになりますのでよろしくをお願いします。

①連続して3日以上学校を休むことになり、給食費の還付を希望する場合は、欠席期間を直接事務室にご連絡ください。（047-447-2465）

※この連絡を受けた日の翌日から4日目以降（休日等を除く）が給食費の還付対象となります。

②登校後、「欠食届」を配付しますので、必要事項を記入後、担任までご提出ください。



よくかんで、
楽しく食べよう！

