

給食の献立 1月

給食目標：感謝して食べよう。

☆ 食事にたずさわる人々の仕事を知り、感謝する心を持つ。



船橋市立薬円台小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事など
10火	七草茶漬け	○	鰯の柚子みそ焼き 茎わかめの五色あえ みかん	とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう ぶり みそ いか くきわかめ	こめ ごま さとう あぶら かたくりこ	にんじん だいこん かぶ こまつな せり ゆず とうもろこし きゅうり みかん	626 kcal 26.2 g 22.2 g 2.2 g	春の七草
11水	ポークカレー ライス	○	じゃこサラダ ぼんかん	ぶたにく レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう ハム わかめ ちりめんじゃこ	こめ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター	たまねぎ にんにく りんご しょうが にんじん グリーンピース レタス きゅうり こまつな レモン ぼんかん	661 kcal 24.0 g 19.5 g 2.1 g	旬の食材 「ぼんかん」
12木	ご飯	○	ししゃものパリパリ揚げ 青梗菜のナムル キムチ鍋風みそ汁	ぎゅうにゅう ハム ししゃも みそ ぶたにく とうふ	こめ あぶら はるまきのかわ かたくりこ はるさめ	にんじん チンゲンさい こまつな もやし はくさい ねぎ しめじ	623 kcal 23.0 g 19.9 g 2.2 g	「ししゃもの パリパリ揚げ」 ししゃもを春巻きの 皮で包み揚げます。
13金	小豆ご飯	○	韓国風焼鳥 小松菜のしらすおろしあえ じゃが芋と生揚げの煮物	あずき とりにく ぎゅうにゅう しらす なまあげ かつおぶし	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにやく	あさつき にんにく しょうが だいこん こまつな もやし にんじん なめこ しいたけ たまねぎ さやいんげん	632 kcal 26.4 g 21.6 g 2.0 g	小正月 「小豆」
16月	ご飯	○	大根入り麻婆厚揚げ 中華あえ ヨーグルト	なまあげ みそ ぶたにく ハム ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ さとう あぶら かたくりこ ごま	にんにく しょうが いら しいたけ たけのこ もやし にんじん だいこん ねぎ えのきたけ きゅうり こまつな とうもろこし	663 kcal 25.0 g 24.0 g 2.1 g	旬の食材 「大根」
17火	ご飯 海苔のふりかけ	○	はたはたの竜田揚げ 干草あえ きりたんぼ汁	のり ぎゅうにゅう はたはた ハム とりにく	こめ あぶら ごま かたくりこ はるさめ さとう こんにやく きりたんぼ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし こまつな ごぼう だいこん せり しいたけ	655 kcal 22.1 g 20.0 g 2.2 g	秋田県の 郷土料理
18水	シナモン トースト	○	ポークビーンズ にんじんドレッシングサラダ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう だいたい ベーコン ぶたにく チーズ なまクリーム ハム	パン バター さとう あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマト こまつな さやいんげん レタス キャベツ きゅうり レモン グレープフルーツ	647 kcal 25.7 g 25.4 g 2.1 g	「にんじンドレッシング サラダ」 すりおろしたにんじん でドレッシングを 作ります。
19木	ごま麦ご飯	○	レバーとポテトのレモンソース 豆とチーズのサラダ 小松菜のスープ	ぎゅうにゅう レバー ひよこまめ ハム チーズ ぶたにく とうふ	こめ むぎ ごま じゃがいも さとう あぶら かたくりこ	しょうが レモン レタス にんじん きゅうり りんご たまねぎ もやし ねぎ たけのこ こまつな	670 kcal 24.5 g 23.0 g 2.0 g	3年1組小松菜料理の リクエスト 「小松菜のスープ」
20金	ご飯	○	生揚げの甘辛焼き 納豆あえ 豚汁	ぎゅうにゅう みそ なまあげ なつとう かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ	こめ さとう あぶら こんにやく さといも	にんじん こまつな キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	670 kcal 28.8 g 24.9 g 2.1 g	カルシウム たっぷり献立 「生揚げ」
23月	もち玄米入り ご飯	○	しらすオムレツ キャベツのガーリックソテー 野菜とウィンナーのスープ煮	ぎゅうにゅう チーズ たまご しらす ぶたにく ウィンナー レンズまめ	こめ むぎ パンこ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ こまつな とうもろこし さやいんげん	701 kcal 27.6 g 29.1 g 2.0 g	もち玄米 はもちもちとした食 感が楽しめます。
24火	セルフ おにぎり	○	鮭の塩焼き おかかあえ 大豆と揚げボールの煮物 ぼんかん	のり ぎゅうにゅう さけ かつおぶし だいたい とりにく さつまあげ	こめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう	こまつな にんじん もやし はくさい ごぼう さやいんげん ぼんかん	670 kcal 34.0 g 17.5 g 2.0 g	学校給食週間 明治22年の献立
25水	ご飯	○	鯨肉とポテトのソースあえ 小松菜と海苔のサラダ さつま汁	ぎゅうにゅう みそ くじら のり ぶたにく あぶらあげ	こめ じゃがいも あぶら かたくりこ さとう こんにやく さつまいも ごま	しょうが こまつな えのきたけ にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	695 kcal 25.4 g 22.4 g 2.1 g	昭和25年の献立 3年2組小松菜料理の リクエスト 「小松菜と 海苔のサラダ」
26木	ソフト麺 ミートソース	○	じゃが芋と青大豆のマリネ きんかん	ぶたにく レバー ベーコン レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう あおだいず	ソフトめん あぶら さとう こむぎこ バター さとう じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース トマト マッシュルーム きゅうり パセリ レモン きんかん	710 kcal 26.4 g 21.5 g 2.0 g	昭和40年の献立
27金	小松菜とじゃこの 炒飯	○	茎わかめの拌三絲 ワンタンスープ スパイシービーンズ	たまご しらす かつおぶし ツナ ぎゅうにゅう だいたい くきわかめ ぶたにく	こめ あぶら さとう ワンタンのかわ	こまつな ねぎ しいたけ きゅうり にんじん もやし しょうが たけのこ	631 kcal 28.7 g 24.2 g 1.8 g	世界の料理 3年3組小松菜料理の リクエスト 「小松菜と じゃこの炒飯」
30月	ご飯	○	鯛の山河焼き コーンと海藻のサラダ 白玉スープ	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく みそ たまご わかめ ツナ ひじき とりにく	こめ パンこ ごま あぶら さとう しらたまもち	ねぎ しょうが きゅうり とうもろこし こまつな にんじん だいこん しいたけ	635 kcal 28.4 g 18.5 g 1.8 g	地産地消 献立
31火	黒糖食パン はちみつ(小袋)	○	洋風おでん こまつなサラダ スイートスプリング	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく さつまあげ ちくわ わかめ フランクフルト	パン はちみつ じゃがいも こんにやく あぶら さとう	にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな きゅうり キャベツ スイートスプリング	640 kcal 24.9 g 20.2 g 2.0 g	色々な種類の みかん

☆食材の関係で献立内容が変わることがあります。あらかじめご了承ください。
 ☆しらす干し・ちりめんじゃこには、小さなエビ、カニなどが、混入していることがあります。ご了承ください。
 ☆牛乳は、毎日つきます。
 ☆栄養価は、4年生を基準としています。 エネルギー650kcal たんぱく質 13~20% 脂質 20~30% 塩分2.0g未満

〜〜全国学校給食週間について〜〜

戦後の食糧難の中、栄養不足の学童を救うため、外国から食料が送られました。
 12月24日に東京都の小学校でララ（アジア救済連盟）から物資の贈呈式が行われました。
 その日が、冬休みであることから1か月遅らせた1月24日から1週間を全国学校給食週間としました。
 この機会に改めて給食について考えてみましょう。



今月の船橋産食材「小松菜」



江戸時代に東京の江戸川区小松川地域で栽培が始まり、「小松菜」と呼ばれるようになりました。寒い時期に育った小松菜は、糖分やビタミンCが、多くなり味や栄養が充実してきます。カルシウムは、ほうれん草の約4倍にもなります。船橋市でもたくさん作られている野菜です。

13(金)、19(木)、25(水)31(火)に小松菜をたくさん使った料理がでます。