

《今月の目標》 感謝の気持ちで食べよう

食べ物を生産する人や料理を作ってくれる人、命ある植物や動物を食べることに感謝の気持ちをこめて、食事のときは必ず「いただきます」、「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。



日 付	曜 日	献立名		牛 乳	おもひ材料とはたらき			献立価 (4年標準価)	メモ 行事食等
		主 食	主 菜・副 菜・デザート		からだをつくる	エネルギーのもと	からだのちょうし をよくする		
8	水	ピビンバ	白菜のピリ辛あえ 味噌わかめスープ ★スイートポテト カルシウム408mg	○	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ くきわかめ とうにゅう	こめ あぶら さとう こま かたくりこ さつまいも	ぜんまい にんじん もやし こまつな ほくさい きゅうり ねぎ たけのこ えのき	631 230 18.8 1.7	船橋支会 ★4の2
9	木	★しおラーメン	レバーとポテトのケチャップあえ だいこん 大根サラダ みかん 鉄6.1mg&食物繊維12.1g	○	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー わかめ	ちゅうかめん あぶら かたくりこ じゃがいも さとう こま	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ だいこん こまつな みかん	629 284 23.7 1.7	★3の3
10	金	さばめし	まつかぜ 松風焼き ごま酢あえ しらたま 白玉じるこ	○	ぎゅうにゅう さば とりにく みそ あずき	こめ さとう パンこ こま しらたま	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ	640 28.1 19.9 1.7	かが橋、こんだて 鏡開き献立
14	火	ガーリックトースト	かいそう 海藻サラダ トマトシチュー バナナ	○	ぎゅうにゅう わかめ とりにく レンズまめ	パン パター あぶら さとう じゃがいも こめ	もやし こまつな レタス たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム トマト バナナ	624 25.2 25.9 1.9	
15	水	はん ご飯	ししよものフライ ポテマヨサラダ しる 眞だくさんみそ汁 オレンジ	○	ぎゅうにゅう ししよも ハム あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ パンこ あぶら じゃがいも マヨネーズ	にんじん きゅうり たまねぎ ほくさい だいこん もやし エリンギ こまつな オレンジ	626 24.6 22.1 1.6	
16	木	やさい 野菜そぼろ丼	ツナサラダ ★アップルパイ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ くきわかめ	こめ あぶら さとう ワントンのかわ	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな だいこん もやし りんご	634 26.4 20.2 1.7	★5の1
17	金	げんまい 玄米入りご飯	ぼらの中華風てり焼き いそか 鶏骨あえ マーボ・大根 みかん	○	ぎゅうにゅう ぼら のり あつあげ とりにく みそ	こめ げんまい さとう あぶら こま かたくりこ	ねぎ もやし こまつな にんじん だいこん しいたけ たけのこ たまねぎ たら みかん	620 28.9 20.6 1.6	
20	月	はん ご飯	にんじんぎょうざ だいこんあか 大根の赤しそあえ とりにもいず にももの 鶏肉と大豆の煮物	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく こんぶ	こめ きょうざのかわ かたくりこ あぶら こま こんにゃく	にんじん ねぎ いら だいこん キャベツ こまつな えのき たけのこ れんこん しいたけ	637 24.6 23.4 1.6	
21	火	げんまい 玄米入りご飯	とうふ さとりのオイスターソース炒め ナムル じゃが芋のチーズ焼き カルシウム405mg&鉄6.7mg	○	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく パーコン チーズ	こめ げんまい さとう あぶら かたくりこ こま じゃがいも バター	にんじん たまねぎ いら しいたけ たけのこ こまつな えのき だいこん ビーマン	622 26.1 24.2 1.7	
22	水	さんまのかは焼き丼	ほうれん草のミモザあえ すまし汁 オレンジ	○	ぎゅうにゅう さんま たまご	こめ かたくりこ あぶら さとう さといも	ねぎ ほうれんそう もやし にんじん しいたけ だいこん えのき こまつな オレンジ	637 24.1 25.8 1.7	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (ほうれん草)
23	木	いちごの生クリーム コッペ	ひじきのマリネ ポークビーンズ しょうゆ 食物繊維11.2g	○	ぎゅうにゅう なまクリーム ひじき いんげんまめ パーコン ぶたにく	パン さとう あぶら じゃがいも	いちご にんじん キャベツ コーン えのき たまねぎ トマト さやいんげん	626 25.5 25.4 1.9	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 1月誕生日 献立
24	金	セルフおにぎり	さけ しおや 鮭の塩焼き ごまあえ さつま芋汁 みかん	○	ぎゅうにゅう さけ あおだいず のり さけ とりにく	こめ さとう こま あぶら こんにゃく さつまいも	こまつな にんじん もやし だいこん こほう しめじ ねぎ みかん	621 28.4 15.2 1.7	↑ 全国学校 給食週間
27	月	はん ご飯	ニタリ豚の竜田揚げ からし 辛子あえ にく 肉じゃが にんじんブラマンジェ	○	ぎゅうにゅう くら ぶたにく あおだいず ゼラチン かんてん	こめ かたくりこ あぶら しらたき じゃがいも さとう	こまつな もやし にんじん たまねぎ しめじ	636 28.3 16.6 1.6	
28	火	ソフト麺 ミートソース	あつあ 厚揚げのみそドレサラダ ★チョコバナナ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく パーコン あつあげ みそ	ソフトめん あぶら さとう こめ パター チョコレート	にんじん たまねぎ グリーンピース しいたけ トマト レタス だいこん こまつな バナナ	659 27.2 21.3 1.7	★6の1
29	水	船橋産 「コシヒカリ」ご飯	コノシロのハンバーグ和風あんかけ のり酢あえ 根菜のみそ汁 いちご	○	ぎゅうにゅう このしろ ぶたにく とうにゅう のり あつあげ みそ	こめ あぶら パンこ マヨネーズ さとう かたくりこ こんにゃく さといも	たまねぎ こまつな もやし こほう にんじん だいこん ねぎ しめじ いちご	623 27.6 22.5 1.6	船橋産の旬の食材を 食べて知る日(米)
30	木	ほうれん草の カレーライス	まめ ひよこ豆のサラダ みかん	○	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ	こめ あぶら じゃがいも さとう こめ パター さつまいも こま	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう キャベツ こまつな みかん	648 22.9 21.0 1.7	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (ほうれん草)
31	金	たまご えびと卵の チャーハン	とりにく からあ ★鶏肉の唐揚げ ココロキゅうり もすくともやしのスープ	○	ぎゅうにゅう ハム たまご えび あおだいず とりにく もすく とうふ	こめ あぶら かたくりこ	ねぎ にんじん しいたけ きゅうり たまねぎ もやし えのき こまつな	631 27.6 25.9 1.7	★1の2 ★6年給食委員

※都合により食材料や献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

※今月の知ろう、食べよう、船橋産食材：ほうれんそう・船橋産米



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

- 24日 日本で最初の給食はおにぎりとお漬物でした。
- 27日 昭和30年代の給食の献立 ・ 鮭料理は給食の定番メニューでした。
- 28日 昭和40年代の給食の献立
・ 昭和41年、千葉県でソフト麺が給食に取り入れられました。
- 29日 千葉県・船橋市の特産物を使った献立
・ 千葉県の米、コノシロ、船橋産の小松菜など、たくさん使った料理です。
- 30日 昭和50年代の給食の献立 ・ 昭和52年、米飯給食が開始されました。

★はリクエストメニューです。「メモ、行事食等」の欄のクラス名は、リクエストしてくれたクラスです。1月～3月に実施します。お楽しみに！