

令和5年度 1がつ よていこんだて

《こんげつのもくひょう》 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。



薬田台南小学校

日 日 日	曜 日	献立名		牛 乳	おもむき材料とはたらき			栄養価 (4人分あたり) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	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		
10	水	シュガートースト	ほうれん草とコーンのサラダ ポークビーンズ みかん	○	ぎゅうにゅう ハム しろいんげんまめ ぶたにく	パン さとう パター あぶら じゃがいも	ほうれんそう もやし ホールコーン たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト クリンピース みかん	624 24.3 22.5 1.9	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (ほうれん草)
11	木	三色そばろ丼	白玉雑煮風 さつま芋と大豆のカリント	○	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく だいず	こめ あぶら さとう しらたま さつまいも	こまつな にんじん だいこん ねぎ しいたけ	625 23.9 17.6 1.7	鏡開き献立
12	金	ご飯	ししゃもの南蛮漬け ほわかめともやしのあえ物 真だくさんみそ汁 りんご	○	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ あぶらあげ	こめ かたくりこ あぶら さとう こま じゃがいも	にんじん もやし きゅうり たまねぎ だいこん えのき こまつな りんご	632 24.8 21.5 1.6	
15	月	玄米入りご飯	厚揚げのカレー炒め ココロきゅうり じゃが芋のチーズ焼き	○	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく パーコン チーズ	こめ げんまい あぶら さとう かたくりこ こま じゃがいも バター	たまねぎ たけのこ にんじん こまつな きくらげ きゅうり ピーマン	630 26.8 25.4 1.6	
16	火	青大豆のおこわ	赤魚の香味焼き のり酢あえ 豚肉と根菜の甘辛煮 ☆チョコバナナ	○	ぎゅうにゅう だいず あかうり のり ぶたにく	こめ もちごめ さとう こま こんにゃく チョコレート	こまつな もやし にんじん だいこん れんこん しいたけ さやいんげん パナナ	623 28.7 22.2 1.7	☆4の2
17	水	☆しょうゆラーメン	レバーとポテトのケチャップあえ わかめサラダ りんご	○	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー わかめ ハム	ちゅうかめん あぶら こま さとう かたくりこ じゃがいも	にんじん もやし ねぎ キャベツ こまつな レタス ホールコーン りんご	626 28.6 22.2 1.7	☆1の1 1の2 3の2 4の1
18	木	玄米入りご飯	鯖のオレンジ煮 ほうれん草の干草あえ 重芋と大根のみそ汁 ☆プリン	○	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ	こめ げんまい さとう はるさめ こんにゃく さといも	オレンジ キャベツ もやし にんじん ホールコーン ほうれんそう ごぼう だいこん ねぎ	645 26.8 21.6 1.6	☆1の3
19	金	ご飯	鶏肉の塩こじ焼き ブロッコリーのごまマヨネーズあえ 五目煮豆 みかん	○	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく こんぶ	こめ マヨネーズ ごま こんにゃく あぶら さとう	ブロッコリー こまつな キャベツ にんじん しいたけ たけのこ れんこん ごぼう さやいんげん みかん	637 27.6 24.7 1.6	
22	月	豚ごぼうご飯	豆腐の真砂揚げ 辛子あえ 白菜のかきたま汁 りんご	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく ひじき たまご	こめ さとう あぶら かたくりこ	ごぼう にんじん こまつな もやし えのき たけのこ たまねぎ ねぎ ほくさい りんご	624 26.4 22.8 1.7	
23	火	みかんのコッパサンド	ささみサラダ ひよこ豆とカイロのカレースープ ポテトチップス	○	ぎゅうにゅう なまクリーム ささみ ワインナー ひよこめ のり	パン あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	みかん もやし キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ セロリ エリンギ こまつな	622 24.1 28.7 1.9	1月誕生日 献立
24	水	味噌むすび	鮭の塩焼き ごまあえ 肉じゃが みかん	○	ぎゅうにゅう のり さけ ぶたにく だいず	こめ さとう ごま あぶら しらたき じゃがいも	こまつな にんじん もやし たまねぎ しいたけ みかん	621 28.8 13.9 1.6	全国学校給食週間
25	木	玄米入りご飯	ニタリ鯖のみそがらめ ほうれん草の磯香あえ 豚汁 いちご	○	ぎゅうにゅう くじら みそ のり ぶたにく	こめ げんまい かたくりこ あぶら さとう ごま こんにゃく さといも	こまつな キャベツ ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ いちご	626 27.0 20.0 1.6	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (ほうれん草)
26	金	ソフト麺ミートソース	こんにゃくと海藻のサラダ ☆サイダーフルーツポンチ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく パーコン レンズまめ わかめ	ソフトめん あぶら さとう こめ バター こんにゃく	にんじん たまねぎ クリンピース しいたけ トマト キャベツ かつ こまつな もも みかん アロエ	648 25.6 18.2 1.7	☆3の3 5の2
29	月	玄米入りご飯	鯖のおろしハンバーグ かぶの浅漬け さつま汁 オレンジ	○	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうにゅう とりにく	こめ げんまい あぶら パンこ マヨネーズ ごま こんにゃく さつまいも	たまねぎ だいこん きゅうり かつ キャベツ にんじん ごぼう しいたけ ほうれんそう ねぎ オレンジ	639 27.7 23.9 1.6	
30	火	ほうれん草のカレーライス	ツナとひじきのマリネ パイナップル	○	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ひじき ツナ	こめ あぶら じゃがいも さとう こめ パター	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう こまつな きゅうり パイナップル	636 22.0 22.1 1.7	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (ほうれん草)
31	水	ご飯	マーボー豆腐 大根ナムル さつまいもおやき	○	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ ハム とうにゅう	こめ さとう あぶら かたくりこ ごま さつまいも	しいたけ たけのこ にんじん ねぎ いら こまつな もやし だいこん かぼちゃ	645 26.5 20.6 1.6	

※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。



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鮭の塩焼きと漬物でした。
- 25日 昭和30年代の給食の献立
 - ・鯖料理は給食の定番メニューでした。
- 26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、鯖、さつま芋や船橋産のほうれん草など、たくさん使っています。
- 30日 昭和50年代の給食の献立

☆★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！