

令和7年度

1がつ よていこんだて



《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。

薬円台南小学校

| 日にち | 曜日 | 献立名 | | 牛乳 | おもな材料とはたらき | | | 常備価 (4年生基準) | 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 | | |
| 7 | 水 | ★二色揚げパン (きなこ・ココア) | かいそう 海藻とこんにやくのサラダ とうふだんご 豆腐団子スープ みかん | ○ | ぎゅうにゅう きなこ わかめ とりにく とうふ | パン あぶら さとう こんにやく あぶら マロニー かたくりこ | キャベツ きゅうり にんじん しいたけ はくさい たまねぎ こまつな しめじ みかん | 628 22.6 25.8 1.9 | ★3の2 4の2 6の1 船橋支会 |
| 8 | 木 | げんまいい はん 玄米入りご飯 | とうふ 豆腐とあさりのオイスターソース炒め はるさめ 春雨あえ かぼちゃのチーズ焼き カルシウム402mg & 鉄5.9mg | ○ | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず パター ベーコン チーズ | こめ げんまい さとう あぶら かたくりこ はるさめ こま | にんじん たまねぎ にら しいたけ だけのこ こまつな キャベツ もやし かぼちゃ ピーマン | 652 28.0 25.3 1.6 | |
| 9 | 金 | わふう はん 和風ツナご飯 | まつかぜや いそか しらたま 松風焼き 鶏香あえ 白玉じるこ | ○ | ぎゅうにゅう ツナ あぶらあげ 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 だけのこ しいたけ ねぎ こまつな キャベツ | 651 28.7 15.3 1.7 | かがみ びら こんだて 鏡開き献立 |
| 13 | 火 | はん ご飯 | ししゃものフライ 野菜の千草あえ ふたにくいず にも 豚肉と大豆の煮物 カルシウム462mg | ○ | ぎゅうにゅう ししゃも だいず ふたにく こんぶ | こめ こむぎ パンこ あぶら はるさめ さとう こま こんにやく | キャベツ にんじん きゅうり コーン こまつな だけのこ れんこん しいたけ | 638 28.2 20.6 1.6 | |
| 14 | 水 | ★しょうゆラーメン | とりにく 鶏肉のごまみそかけ 野菜チップス パナナ | ○ | ぎゅうにゅう ふたにく とりにく みそ | ちゅうかめん あぶら さとう こま | にんじん もやし ねぎ キャベツ こまつな れんこん びら かぼちゃ パナナ | 628 28.8 23.5 1.7 | ★1の1 3の1 職員室 |
| 15 | 木 | はん ご飯 | とうふ まさごあ 豆腐の真砂揚げ しお キャベツの塩こんぶあえ じる かきたま汁 りんご | ○ | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひじき しおこんぶ たまご | こめ かたくりこ こま さとう あぶら | にんじん キャベツ きゅうり えのき だけのこ たまねぎ ねぎ こまつな りんご | 640 23.9 24.9 1.6 | |
| 16 | 金 | しよく 食パン ・ブルーベリージャム | だいず はくさい 大豆サラダ 白菜とあさりのシチュー みつ しよくもつせんい みかん 鉄73mg & 食物繊維11.1g | ○ | ぎゅうにゅう だいず あさり パーコン なまクリーム とうにゅう | パン あぶら さとう こま じゃがいも こめこ バター | きゅうり にんじん キャベツ レタス こまつな たまねぎ はくさい みかん | 638 24.9 24.4 1.9 | |
| 19 | 月 | はん ご飯 | いわしのかば焼き風 辛子あえ こんさい に 根菜のスープ煮 いちご | ○ | ぎゅうにゅう いわし ウイナー レンズまめ | こめ かたくりこ こめこ あぶら さとう じゃがいも | こまつな もやし たまねぎ にんじん キャベツ しめじ いちご | 622 26.4 19.3 1.6 | |
| 20 | 火 | げんまいい はん 玄米入りご飯 | かいそう 海藻ハンバーグマトソース いも さつま芋のサラダ ワンタンスープ | ○ | ぎゅうにゅう ふたにく とうにゅう ひじき こん ぶ とりにく | こめ げんまいい パンこ あぶら はるさめ こま さつまいも にま ワンタンのわか | たまねぎ マッシュルーム にんじん きゅうり こまつな ねぎ えのき もやし だけのこ | 638 26.5 20.3 1.6 | |
| 21 | 水 | チャーハン | レバーとじゃが芋のコーリンチソース コロコロきゅうり もずくスープ オレンジ 鉄6.8mg & 食物繊維10.0g | ○ | ぎゅうにゅう ハム だいず レバー もずく とうふ | こめ あぶら かたくりこ じゃがいも さとう こま | コーン 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 オレンジ | 635 25.6 21.5 1.7 | |
| 22 | 木 | げんまいい はん 玄米入りご飯 | さば に 鯖のしょうが煮 ポテトのきんぴら あつあ しょう 厚揚げとほうれん草のみそ汁 | ○ | ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ みそ | こめ げんまいい さとう じゃがいも あぶら こんにやく こま | ごぼう にんじん れんこん ピーマン だいこん たまねぎ しめじ ほうれんそう | 639 27.0 24.7 1.6 | ふなばいさんしゅんしよくい 船橋産の旬の食材を た し り 食べて知る日 (ほうれんそう) |
| 23 | 金 | フレンチトースト | チキンサラダ ミネストローネ パナナ | ○ | ぎゅうにゅう たまご とりにく ウイナー しろいんげんまめ | パン パター さとう あぶら | もやし キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ はくさい トマト パナナ | 625 25.8 25.5 1.9 | がつたんじょうび 1月誕生日 こんだて 献立 |
| 26 | 月 | ★セルフおにぎり | さけ しお 鮭の塩焼き ごまあえ すいとん みかん | ○ | ぎゅうにゅう だいず のり さけ とりにく | こめ さとう こま すいとん | こまつな にんじん もやし だいこん いとみつば ごぼう しいたけ みかん | 652 28.9 14.9 1.7 | ★5の3 |
| 27 | 火 | はん ご飯 | ぐらなんばんづ 二たり鰯の南蛮漬け のり酢あえ にく しよくもつ せいの 肉じゃが いちご 食物繊維 9.4g | ○ | ぎゅうにゅう くじら のり ふたにく | こめ さとう かたくりこ あぶら こま しらたき じゃがいも | こまつな もやし にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん いちご | 636 26.2 20.0 1.6 | 全国学校 給食週間 |
| 28 | 水 | めん ソフト麺 ミートソース | あつあ 厚揚げのみそドレサラダ ★サイダーフルーツポンチ | ○ | ぎゅうにゅう ふたにく パーコン だいず パター あつあげ みそ | ソフトめん あぶら さとう こめこ ゼリー | にんじん たまねぎ しいたけ トマト レタス だいこん こまつな あまなつみかん アロエ | 673 28.4 19.7 1.7 | ねんせいこうがいしがしゅう 6年生校外学習 ★1の3 3の3 5の1 |
| 29 | 木 | はん コノシロご飯 | ほうれん草のおひたし けんちん汁 さつま芋のおやき | ○ | ぎゅうにゅう このしろ あぶらあげ とりにく しろいんげんまめ とうにゅう | こめ かたくりこ あぶら さとう こま こんにやく さつまいも | こねぎ ほうれんそう にんじん もやし コーン しいたけ ごぼう だいこん れんこん こまつな ねぎ | 621 21.6 17.8 1.7 | ふなばいさんしゅんしよくい 船橋産の旬の食材を た し り 食べて知る日 (コノシロ・ほうれんそう) |
| 30 | 金 | ふゆやさい 冬野菜の カレーライス | さ 華わかめとコーンのサラダ オレンジゼリー | ○ | ぎゅうにゅう ふたにく だいず パター くきわかめ アガー | こめ あぶら じゃがいも さとう こめこ | たまねぎ にんじん れんこん マッシュルーム はくさい トマト レタス こまつな コーン | 668 22.0 22.7 1.7 | |

※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・コノシロ



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。

- 26日 日本で最初の給食はおにぎり鮭の塩焼きと漬物でした。
- 27日 昭和30年代の給食の献立 ・鯨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、船橋産のコノシロ、ほうれん草など、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！