

# 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。



葉円台南小学校

日 に ち	曜 日	こndaて 就立名		牛 乳	おもな材料とはたらき			栄養価 (4歳児基準)	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	★にょくあ 二色揚げパン (きなこ・ココア)	かいそう 海藻とこんにゃくのサラダ 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 どりにく とうふ	パン あぶら さとう こんにゃく 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 にまつな めし みかん	628 226 25.8 1.9	ふなばししかし 船橋支会 ★3の2 4の2 6の1
8	木	げんまい 玄米入りご飯	豆腐とあさりのオイスターソース炒め はるあえ 春雨あえ かぼちゃのチーズ焼き <b>カルシウム402mg &amp; 錠5.9mg</b>	○	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす バター 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 ごま	にんじん たまねぎ にら こまつな たまねぎ もやし かぼちゃ ビーマン	652 260 25.3 1.6	
9	金	わふう 和風ツナご飯	まつかせや 松風焼き 磯香あえ しらたま 白玉じるこ	○	ぎゅうにゅう ツナ あぶらあげ どりにく みそ あすき	こめ さとう パンこ ごま したらま	にんじん だけのこ しいたけ ねぎ ごまつな キャベツ	651 28.7 15.3 1.7	かがみ ひら 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 豚肉と大豆の煮物 <b>カルシウム462mg</b>	○	ぎゅうにゅう ししゃも だいす ぶたにく こんぶ	こめ こむぎこ パンこ あぶら はるさめ さとう ごま こんにゃく	キャベツ きゅうり にんじん こまつな れんこん だけのこ 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 鶏肉のこまみそかけ 野菜チップス バナナ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく どりにく みそ	ちゅうかめん あぶら さとう ごま	にんじん もやし ねぎ キャベツ こまつな れんこん ごぼう かぼちゃ バナナ	628 28.8 23.5 1.7	★1の1 3の1 しょくいんしつ 職員室
15	木	はん ご飯	とうふ 豆腐の真砂揚げ しょう キャベツの塩こんぶあえ 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 ごま 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	しょく 食パン ・ブルーベリージャム	だいす 大豆サラダ 白菜とあさりのシチュー てつ しゃくわんせん みかん 錠7.3mg & 食物繊維11.1g	○	ぎゅうにゅう だいす あさり ベーコン なまクリーム どりにゅう	パン あぶら さとう こま じゃがいも ごめこ 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 根葉のスープ煮 いちご	○	ぎゅうにゅう いわし ワイン レンズまめ	こめ かたくりこ ごめこ あぶら さとう じゃがいも	こまつな もやし にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ しみじ いちご	622 26.4 19.3 1.6	
20	火	げんまい 玄米入りご飯	かいそう 海藻ハンバーグトマソース いも さつま芋のサラダ ワンタンスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく どうにゅう ひじき こんぶ どりにく	こめ げんまい パンこ あぶら さとう ごま ワンタンのかわ	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	いも レバーとじゃが芋のユーリンチソース コロコロきゅうり もずくスープ てつ しゃくわんせん オレンジ 錠6.8mg & 食物繊維10.0g	○	ぎゅうにゅう ひも だいす 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 ごま	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 玄米入りご飯	さば 鮭のしょうが煮 ポテトのきんぴら あつあ 厚揚げとほうれん草のみぞ汁	○	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ みそ	こめ げんまい さとう じゃがいも あぶら こんにゃく ごま	ごぼう にんじん れんこん ビーマン だいこん たまねぎ しみじ ほざれんそう	639 27.0 24.7 1.6	船橋産の旬の食材を 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 バナナ	○	ぎゅうにゅう たまご どりにく ワイン しおりんげんまめ	パン バター 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 バナナ	625 25.8 25.5 1.9	1月誕生日 こなで 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 さけ どりにく とく	こめ さとう ごま すいとん	こまつな にんじん もやし だいこん いわづば ごぼう しみじ みかん	652 28.9 14.9 1.7	★5の3
27	火	はん ご飯	じら 二夕の南蛮漬け のり鮭あえ にく 内じゃが いちご 食物繊維9.4g	○	ぎゅうにゅう くじら のり ぶたにく	こめ さとう かたくりこ あぶら ごま しらたき じゃがいも	こまつな もやし にんじん たまねぎ しみじ さくらんぱん 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 ぶたにく べーコン だいす バター あつあげ みそ	ソフトめん あぶら さとう ごめこ ゼリー	にんじん たまねぎ トマト レタス だいこん こまつな あまごみかん アロエ	673 28.4 19.7 1.7	6年生校外学習 ★1の3 3の3 5の1
29	木	コノシロご飯	ほうれんそう ほうれん草のおひたし けんちん汁 いも さつま芋のおやき	○	ぎゅうにゅう こうの あぶらあげ どりにく しおいんげんまめ とうにゅう	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま こんにゃく さつまいも	こねぎ ほうれんそう にんじん もやし コーン だいこん さくらん ごぼう こまつな ねぎ	621 21.6 17.8 1.7	船橋産の旬の食材を 食べて知る日 (コノシロ・ほうれんそう)
30	金	ふわやさい 冬野菜の カレーライス	きり 茎わかめとコーンのサラダ オレンジゼリー	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす バター くきわかめ アガー	こめ あぶら じゃがいも さとう ごめこ	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貢献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と鮭の塩焼きと漬物でした。
- 27日 昭和30年代の給食の献立 ・鰯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！