



1月 予定献立表



船橋産の旬の食材



ほうれんそう

令和6年1月 船橋市立八栄小学校

今月のもくひょう 「感謝の気持ちで食べよう」

日曜日	主食	おかず	体を作るものになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩(g)	一言メモ
10水	チキンカレーライス	じゃこサラダ りんご	ぎゅうにゅう とり チーズ わかめ ちりめんじゃこ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ パター ごま	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム キャベツ とうもろこし りんご	630 22.6	21.0 1.9	チキンカレーは、手作りのルーとあめ色になるまでじっくり炒めた玉葱がこだわります。また、じゃがいもなどの野菜は、食べやすいよう小さめの角切りにします。
11木	ご飯	生揚げの中華煮 わかめと大根のナムル フライビーンズ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく ハム わかめ だいす あおりの	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま	しょうが ねぎ ほししいだけ だけのこ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし だいこん	606 25.1	21.7 1.7	フライビーンズに使う大豆には、体を作るものになるたんぱく質の他、鉄分、食物せんいなど不足しがちな栄養がたっぷりです。
12金	ご飯	鯖のソース煮 青大豆とキャベツの和え物 きりたんぼ鍋 花みかん	ぎゅうにゅう さば あおだいす とり	こめ さとう あぶら ごま しらたき きりたんぼ	キャベツ こまつな にんじん ごぼう はくさい せり みかん	650 27.6	21.1 1.9	郷土料理「秋田県」 秋田県の「きりたんぼ鍋」を味わいましょう。
15月	小豆ご飯	鶏のから揚げねぎソース ごまみそ和え かきたま汁	ぎゅうにゅう あすき とり かつ わかめ みそ とうふ たまご	こめ でんぶん あぶら ごめ さとう ごま	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり こまつな にんじん えのきたけ たまねぎ	615 27.8	22.4 2.1	小正月 小正月には、朝に鏡開きのもちを入れた小豆がゆを食べるならわしがあります。
16火	ご飯	小魚ふりかけ えびと豆腐のうま煮 ごぼうとツナのサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう しらすほし のり かつおぶし とうふ えび とり たく まぐろ	こめ ごま あぶら さとう でんぶん エッグフリーマヨネーズ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ さやいんげん ごぼう キャベツ こまつな きゅうり とうもろこし オレンジ	652 29.1	24.2 1.7	カルシウムをとろう カルシウムは、じょうぶな骨や歯を作るのに欠かせない栄養素です。カルシウムが豊富な小魚と豆腐を使ったこんだてです。
17水	シナモントースト	ポークビーンズ きりたんぼのサラダ 花みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすいんげんまめ ベーコン なまクリーム チーズ ハム くわわかめ	しょうパン パター さとう あぶら ごま じゃがいも	たまねぎ にんにく にんじん さやいんげん トマト きゅうり キャベツ こまつな とうもろこし みかん	628 25.5	22.2 2.2	食物せんいをとろう 白いんげん豆ときりたんぼは、食物せんいを多く含むみずみずしい食材です。おなかの調子を整えるほか、生活習慣病の予防にも役立ちます。
18木	ご飯	いなだのごまだれ焼き ひじきと野菜の和え物 白菜のみそ汁 ほんかん	ぎゅうにゅう いなだ ひじき あぶらあげ とうふ わかめ みそ	こめ ごま さとう	もやし キャベツ こまつな だいこん はくさい ほんかん	607 28.8	21.5 1.8	かんきつ類のほんかんは、酸味が少なく、濃い甘みが特徴です。外側の皮は固めですが、中の皮はうすくてやわらかく、ふさごとおいしく食べられます。
19金	麻婆丼	きのこのスープ バナナ	ぎゅうにゅう とうふ とり かつおぶし	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが しいだけ にんじん たまねぎ ねぎ じゃがいも はくさい こまつな ほししいだけ ぶなしめじ えのきたけ とうもろこし バナナ	605 23.6	18.4 1.7	毎月19日は「食育の日」 ～かみかみ給食～ かみかみ給食のあるきのこのスープを使ったスープを作ります。
22月	カレーピラフ	シェパースパイ ほうれんそうのサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ チーズ	こめ あぶら パター じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト グリンピース ほうれんそう きゅうり キャベツ とうもろこし レモン りんご	616 27.0	18.4 1.9	船橋産の旬の食材「ほうれんそう」を 食べて知る日
23火	小松菜チャーハン	あんかけ卵焼き 中華きゅうり ビーフンスープ 花みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ とり わかめ なまあげ	こめ あぶら さとう でんぶん ビーフン	こまつな ねぎ にんじん ほししいだけ きゅうり チンゲンツアイ はくさい みかん	607 25.7	21.8 2.1	船橋産の小松菜を 食べて知る日
24水	ご飯	鮭の塩焼き 浅漬け すいとん みかん	ぎゅうにゅう さけ とり	こめ あぶら ごま さといも こむぎこ しらたまご	しそ きゅうり キャベツ ほししいだけ にんじん だいこん ねぎ こまつな みかん	651 27.2	19.5 1.5	学校給食開始当時のこんだて
25木	ミルクロール	フリカデラ コーンポテト レンズ豆のトマトスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ なまクリーム レンズまめ	ミルクロール あぶら こむぎこ さとう パター じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんにく とうもろこし こまつな にんじん キャベツ マッシュルーム トマト	635 26.9	21.7 2.0	船橋市の友好・姉妹都市 デンマーク（オーデンセ市）の料理
26金	ご飯 (船橋産コシヒカリ)	ススキの揚げびたし のり納豆和え 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう すずき なつとう のり かつおぶし あぶらあげ みそ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま	しょうが にんじん ほうれんそう キャベツ たまねぎ だいこん こまつな	605 28.7	20.8 1.8	地場産物を味わおう 船橋市で収穫された米（コシヒカリ）、ススキ、のり、小松菜を味わいましょう。
29月	ご飯	鯖の香味焼き 干草和え さつま汁 みかん	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ みそ	こめ さとう あぶら はるさめ さつまいも	にんにく しょうが キャベツ にんじん もやし とうもろこし はくさい こまつな みかん	603 26.2	18.5 1.9	旬の食材「鯖」 漢字で魚へんに春と書くと鯖ですが、冬にとれるものは脂がのり濃厚な味わいです。くせのない味とやわらかい身が特徴の魚です。
30火	ご飯	わかさぎの南蛮漬け 鶏肉と大根の煮物 かぶときゅうりの土佐和え りんご	ぎゅうにゅう わかさぎ とり かつおぶし かつおぶし	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも こんにゃく ごま	だいこん にんじん さやいんげん かぶ きゅうり しょうが りんご	611 25.3	18.9 1.8	旬の食材「かぶ」 風邪の予防や免疫力アップに効果のあるビタミンCが豊富です。歯ごたえを残して、さっぱりとした和え物を作ります。
31水	そばめし	レバーと野菜の揚げ煮 ヨーグルト和え	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー ヨーグルト なまクリーム	こめ ちゅうかめん あぶら でんぶん じゃがいも さとう ごま	だけのこ たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンツアイ しょうが ピーマン みかん バナナ	603 26.6	22.4 1.7	鉄分をとろう 鉄分は酸素を体中に届けるはたらきがあり、不足すると貧血の原因になります。レバーは、鉄分の多い代表的な食品です。

※栄養価は4年生の表示です。献立は、食材の都合により変更する場合があります。ご了承ください。

《今月使用する旬の食べ物》
ねぎ、ごぼう、ほうれんそう、大根、白菜、かぶ、鯖、りんご、みかん、ほんかん

★保護者の方へ
給食当番の児童はマスクを着用して配膳をします。当番の週は忘れず持参するよう、ご協力をお願いいたします。

1月24日～30日 全国学校給食週間
学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の小学校で始まりました。現在の学校給食は、成長に必要な栄養を補うのみでなく、食文化や地場産物、旬の食材などを取り入れ、食育の教材としての活用が図られています。
24、25、26日は全国学校給食週間にちなんだテーマの給食を作ります。