



1月 予定献立表



らなばしさん、しゅん、しよくざい
船橋産の旬の食材



ほうれんそう

令和7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
8水	ボークカレーライス (麦ご飯)	キャベツとじゃこのサラダ オレンジ	きゅうにゅう ふたにく 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 バター こま	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム こまつな キャベツ とうもろこし オレシ	626 24.9	19.9 1.7	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を使って作ります。
9木	ご飯	鯖のソース煮 青大豆とキャベツの和え物 きりたんぽ汁 花みかん	きゅうにゅう さば だいず とり	こめ さとう こまあぶら こま しらたき きりたんぽ	キャベツ こまつな さとう こほう はくさい せり みかん	650 27.6	27.1 1.9	郷土料理「秋田県」 秋田県の「きりたんぽ鍋」を味わいましょう。
10金	ご飯	生揚げの中華煮 大根のナムル 青海苔フライビーンズ	きゅうにゅう なまあげ ふたにく ハム わかめ だいず あおのり	こめ あぶら さとう こまあぶら でんぶん はるさめ こま	しょうが ねぎ ほししいたけ 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	608 25.7	22.1 1.7	大豆は、体を作るものになるたんぱく質の、鉄分、食物繊維など不足しがちな栄養が揃っています。
14火	カレーピラフ	シェパードパイ (ミートポテトグラタン) ほうれんそうのサラダ	きゅうにゅう ふたにく マッシュルーム レンズまめ チーズ	こめ あぶら さとう じゃがいも さとう	にんにく 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	614 28.1	19.1 1.9	船橋産の旬の食材を食べて知る日 「ほうれんそう」
15水	小豆ご飯	メルルーサのフライ ごまみそ和え 豆腐のすまし汁	きゅうにゅう あずき メルルーサ たまご わかめ みそ とうふ	こめ こむぎ パンこ あぶら こま でんぶん	キャベツ きゅうり こまつな にんじん えのき たまねぎ	609 27.7	20.8 1.6	小正月は、朝に親戚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木	セサミトースト	豚肉と大豆のトマト煮 海苔サラダ オレンジ	きゅうにゅう だいず ふたにく のり	しょうパン バター こま グラニューとう じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ トマト きゅうり こまつな しめじ レモン オレンジ	625 26.7	24.6 1.8	トマトはアンデス山脈で生まれ、メキシコで育てられ ました。16世紀にヨーロッパに伝わって以来、世界 各地でいろいろなトマトが作られています。
17金	ご飯	生揚げの甘辛焼き 肉じゃが おかか和え	きゅうにゅう なまあげ ふたにく かつおぶし	こめ さとう こまあぶら あぶら でんぶん じゃがいも しらたき	にんにく たまねぎ しめじ さやいんげん こまつな もやし	641 28.1	22.1 1.9	肉じゃがは、和食の定番メニューで日本の煮込み料理 の一つです。肉の種類は地方によって異なり、豚肉や牛肉を使います。
20月	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	きゅうにゅう ふたにく たまご とうふ とりこ わかめ なまあげ	こめ あぶら さとう こまつな でんぶん こまあぶら ビーフン	こまつな ねぎ ほししいたけ きゅうり チンゲンツアイ はくさい	606 25.7	23.6 2.0	ピーンは、春雨によく似た白色半透明の固く細い 種です。春雨はでんぶんや緑豆から作られています が、ピーンは米粉から作られています。
21火	ご飯	わかさぎの南蛮漬け 鶏肉と大根のうま煮 かぶときゅうりのおかか和え りんご (喜森農提供)	きゅうにゅう わかさぎ とりこ だいず かつおぶし	こめ でんぶん あぶら さとう こまあぶら じゃがいも こんにゃく こま	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	615 25.3	19.0 1.8	カルシウムをとり カルシウムは、丈夫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 腐を使った献立です。
22水	きな粉揚げパン	チリ・コン・カーン ツナと海藻のサラダ	きゅうにゅう きなこ だいず ふたにく ベーコン チーズ かいそうミックス まぐろかん	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト レタス きゅうり レモン	624 29.6	23.4 1.9	チリ・コン・カーンとは、チリパウダーを使った豆と肉の 煮込み料理です。「チリ」は唐辛子、「カン」は肉のこと で、メキシコやアメリカ南部がよく食べられています。
23木	そば飯 (中華麺使用)	レバーと野菜の揚げ煮 ヨーグルト和え	きゅうにゅう ふたにく ふたレバー ヨーグルト クリーム	こめ むしちゅうかめん でんぶん じゃがいも さとう こま	だけのこ たまねぎ にんにく 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	606 26.7	22.4 1.7	鉄分をとり 鉄分は酸素を体中に「届ける働きがあり、不足すると貧血 の原因になります。レバーは、鉄分の多い食品です。
24金	ご飯	鮭の塩焼き 浅漬け 豚汁 みかん	きゅうにゅう さけ ふたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ あぶら こま こんにゃく じゃがいも	しそは きゅうり キャベツ こほう にんじん だいこん こまつな みかん	611 28.1	21.2 1.5	全国学校給食週間24～30日 給食 開始当時の献立を参考にしました。
27月	ソフト麺 ミートソース	切干大根のサラダ 伊予柑	きゅうにゅう だいず ふたレバー ふたレバー チーズ	ソフトめん あぶら さとう こむぎ バター こま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト きりぼしだいこん もやし しょうが いなかん	645 29.2	19.6 1.7	全国学校給食週間 昭和40年頃から ソフト麺が給食で提供されました。
28火	麻婆豆腐丼 (麦ご飯)	小松菜ときのこの卵スープ バナナ	きゅうにゅう とうふ とりこ みそ たまご	こめ むぎ あぶら さとう こまあぶら でんぶん	にんにく しょうが しいたけ にんじん たまねぎ いら はくさい こまつな しめじ えのき とうもろこし バナナ	624 24.8	20.0 1.7	全国学校給食週間 昭和50年頃から 米飯給食が開始されました。
29水	ご飯 (船橋産コシヒカリ)	スキの揚げたし ほうれんそうと海苔の納豆和え 小松菜と油揚げのみそ汁	きゅうにゅう ススキ なっとう かつおぶし のり あぶらあげ みそ	こめ でんぶん あぶら さとう こま	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	607 28.9	20.9 1.8	全国学校給食週間 地場産物を味わおう 船橋市で収穫された米(コシヒカリ)、スズ キ、海苔、小松菜を味わいましょう。
30木	ご飯	フリカデラ (デンマークのハンバーグ) コーンポテト レンズ豆のトマトスープ	きゅうにゅう ふたにく ふたレバー とうふ チーズ クリーム とりこ レンズまめ	こめ あぶら こむぎ さとう バター 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 にんにく キャベツ マッシュルーム トマト	625 28.3	18.1 1.5	全国学校給食週間 船橋市の友好・姉妹都市 デンマーク(オーデンセ市)の料理
31金	ご飯	鯖のみそ煮 ほうれんそうとキャベツのごまみそ和え かきたまのみそしる 伊予柑	きゅうにゅう さば みそ わかめ とうふ たまご	こめ さとう あぶら こま でんぶん	キャベツ ほうれんそう きゅうり にんじん えのき たまねぎ こまつな いよかん	611 28.5	22.4 1.9	おはなし給食 「天の台所」より ごはん、ほうれんそう、かきたまのみそしる

※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、こほう、ほうれんそう、大根、白菜、かぶ、りんご、みかん

★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。