



令和7年度 1月 予定献立表

☆ 今月の目標：感謝の気持ちで食べよう

☆ 今月の目標：感謝の気持ちで食べよう

船橋市立八栄小学校

ひ 日	曜 日	牛 乳 や う	こん たて 立 りの 名		こんだて 献立の めあ 自當て	からだ つく 体を作る いと 素になる いと 食品	ねづ ちから 熱や力の いと 素になる いと 食品	からだ の きょうし 体の調子を ととの 整える食品	エネルギー 基準60kcal たんぱく質 脂質 糖分相当量
			しゅしょく 主食	しゃさい 生菜・副菜・デザート					
7	すい 水	○	はん ご飯	ぶりのごまだれ焼き こまつな 小松葉とキャベツの和え物	1ヶ月の きゅうべんじょ 給食目標	ぎゅうにゅう ぶりみそとうふ	こめあぶら こまさとう さといも	こまつな きゅうり、キャベツ にんじん、かぶ、だいこん セリ、かぶのはいこんのは バナナ	614kcal 24.5g 22.1g 16g
8	もく 木	○	チキン カレーライス	かいそう 海藻ツナサラダ オレンジ	わかめ はらの の巻き	ぎゅうにゅう にくにチーズ ひじき、ツナ かいくわミックス	こめあぶら こまさとう じがいも はりきりきん、バター レモン	たまねぎ にんじん、マッシュルーム こまつな キャベツ、きゅうり オレンジ	619kcal 22.2g 20.2g 21g
9	きん 金	○	はん ご飯	なまあ 生揚げの中華煮 あおひら 青海苔フライピーンズ	だいすの 栄養	ぎゅうにゅう なますあけ にんにく	こめあぶら さとう こまあぶら あおのり	しょうが ねぎ、しいたけ たまねぎ にんじん、キャベツ こまつな もやし、だいこん	608kcal 25.7g 22.1g 17g
13	か 火	○	はん ご飯	おからコロッケ 茎わかめのサラダ ビーフンスープ	はんこ 健康な いと 食事	ぎゅうにゅう こうにゅう とりにく、おから わかめ なます	こめあぶら さとう こまあぶら はるみ	たまねぎ にんじん、きゅうり キャベツ こまつな はくさい	643kcal 25.8g 19.7g 16g
14	すい 水	○	はん ご飯	さばのひりから焼き じる だまこ汁	青魚の ひみつ	ぎゅうにゅう のり とりにく	こめあぶら だまこちち	こまつな もやし、ごぼう にんじん ねぎ、まいだけ	580kcal 25.8g 19.4g 12g
15	もく 木	○	こくとうしょく 黒糖食パン	もちラザニア グリーンサラダ かぶのスープ煮	もち ラザニア	ぎゅうにゅう にくにチーズ かぶスマ	食パン あぶら バター、さとう じがいも はりきりこ	にんにく たまねぎ、トマト こまつな きゅうり、レモン にんじん かぶ、かぶのは	682kcal 27.7g 25.5g 23g
16	きん 金	○	キムチ ピピンバ	みそちゃんこ はるみ（かんきつ）	はるみ とは	ぎゅうにゅう こんぶ、にんにく あぶら なます みそ きゅうどうぶ	こめあぶら さとう こまあぶら こま	にんにく しょうが、せんまい にんじん もやし こまつな キムチ たまねぎ、キャベツ えのき ねぎ、はるみ	594kcal 23.5g 21.6g 18g
19	げつ 月	○	はん ご飯	揚げぎょうざ ころころきゅうり はるさめ 春雨スープ	ねんくみ 6年4組の きゅうべんじょ 給食	ぎゅうにゅう ぶたにく にんにく にんにく にんにく	こめあぶら さとうきわ こま あぶら はるみ	キャベツ にんにく こまつな ねぎ、二郎 にんじん たまねぎ はくさい	596kcal 24.1g 21.2g 15g
20	か 火	○	はん ご飯	なまあ 生揚げのすきやき風煮 小松菜サラダ バナナ	ななび しらんの た を食べて知る日	ぎゅうにゅう ぶたにく やわらか なます なます	こめあぶら さとう しらたき	にんじん しめじ えのき ねぎ はくさい きゅうり こまつな とうろこし バナナ	600kcal 20.3g 21.3g 15g
21	すい 水	○	わかめご飯	どり 鶏のからあげ ブロッコリーの納豆和え じらしたま 白玉スープ ヨーグルト	ねんくみ 6年5組の きゅうべんじょ 給食	ぎゅうにゅう わかめ ななうどう ヨーグルト	こめあぶら さとう でんぶん しらたま	しょうが こまつな にんじん プロッコリー もやし えのき ねぎ はくさい	682kcal 31.1g 20.6g 19g
22	もく 木	○	しょうゆ 醤油ラーメン	チーズハットク 中華きゅうり	ねんくみ 6年1組の きゅうべんじょ 給食	ぎゅうにゅう やわらか わかめ たまご チーズ	ラーメン、ごま こまあぶら はんこ ホットケーキ ミックス	しならく キャベツ もやし にんじん きゅうり こまつな ねぎ	671kcal 27.1g 18.5g 22g
23	きん 金	○	はん ご飯	このや ふたこまや 好み焼き じる いよかん なめこ汁 いよし 伊予柑	いよかん 伊予柑	ぎゅうにゅう こたまご にんにく あぶら わかめ	こめあぶら さとう	にんじん キャベツ しょうが こまつな とうろこし なめこ ねぎ いよかん	614kcal 29.8g 22.1g 18g
26	げつ 月	○	コッペパン	くじらの竜田揚げ コールスローサラダ ポークピーンズ	がっこう 学校給食 じゅくじん 週間	ぎゅうにゅう くじら だいす バーコン ぶたにく	コッペパン あぶら さとう じゃがいも みそ	キャベツ こまつな にんじん 青ビーマン たまねぎ にんにく トマト さやいんげん	589kcal 34.7g 20.3g 19g
27	か 火	○	はん ご飯	けいしや 鮭の塩焼き 淡漬け 豚汁 みかん	がっこう 学校給食 じゅくじん 週間	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あぶら あぶら みそ	こめあぶら さとう こま こんにゃく じゃがいも みかん	しそ きゅうり キャベツ ごぼう にんじん だいこん こまつな みかん	611kcal 28.1g 21.2g 15g
28	すい 水	○	いわしの や かば焼き丼	キャベツとえのきの和え物 あ もの だいこん 大根のみそ汁 きなこまめ	がっこう 学校給食 じゅくじん 週間	ぎゅうにゅう いわし あぶら わかめ みそ きなこ	こめあぶら さとう こま	しょうが キャベツ にんじん もやし えのき だいこん はくさい	668kcal 29.7g 23.6g 16g
29	もく 木	○	はん ご飯	ぶたにく わらび 豚肉の和風ステーキ レモン和え じる さつまいも汁	がっこう 学校給食 じゅくじん 週間	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あぶら あぶら みそ	こめあぶら さとう こま さつまいも	にんにく しょうが たいこん レモン こまつな キャベツ きゅうり にんじん えのき	596kcal 24.5g 21.8g 22g
30	きん 金	○	いた 炒めそば や や 野菜あんかけ	かいそう 海藻サラダ 誕生日ゼリー（ガーネット）	なんじうじ お誕生日 きゅうべんじょ 給食	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かいわ かいくわミックス	ちゅうかめん にんじん あぶら あぶら ゼリー	しょうが にんにく じいだけ の もやし はくさい こまつな きゅうり とうろこし	588kcal 24.2g 16.7g 19g

※白衣・帽子・袋はクラスで順番に使います。なくしたり、やぶけたりしないように気をつけましょう。

※当番はマスクをして身支度を整えます。ご家庭でご用意下さい。

がつ にち にち ぜん こく がつ こく

都合により、果物等変更する場合がありますが、ご了承ください。

7

1月24日～30日は 全国学校給食週間

1月24日～30日は 全国学校給食週間

給食は、明治22年(1889年)、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で始まりました。生徒が生活するところの子どもたちへ無料で昼食を提供したことから始まりといわれています。戦争中は食料不足のため一時中断しましたが、昭和22年(1947年)に児童の栄養改善のために再開されました。



船橋の旬を食べて知る日・・・小松菜サラダ（こまつな）