



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 ☆

船橋市立八栄小学校

1月2月は6年生が考えた給食の献立が登場しています！お楽しみに

日	曜日	牛乳	献立名		献立の 目当て	からだ、つく 体を作る 食品	なつ、つよ 熱や力の 素になる 食品	からだ、ちよしよ 体の調子を 整える食品	エネルギー 基準620kcal たんぱく質 脂質 塩分相当量
			しゅしよく 主食	しゅさい、ふくさい 主菜・副菜・デザート					
7	水	○	ごはん 	ぶりのごまだれ焼き 小松菜とキャベツの和え物 七草汁 バナナ	1月の 給食目標	ぎゅうにゅう ぶり みそ とうふ	こめ あぶら にんじん かぶ だいこん セリ かぶのは だいこんのは バナナ	614kcal 24.5g 22.1g 1.6g	
8	木	○	チキン カレーライス	海藻ツナサラダ オレンジ 	わかめ の働き	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ひじき ツナ かいそうミックス	こめ むぎ あぶら さとう しょうが はかりき バター	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 きゅうり レモン オレンジ	619kcal 22.2g 20.2g 2.1g
9	金	○	ごはん 	生揚げの中華煮 大根のナムル あおのり 青海苔フライビーンズ	だいすの えいしょ 栄養	ぎゅうにゅう なまあげ ふたにく ハム わかめ だいす あおのり	こめ あぶら さとう こま しょうが てんぷら はるさめ	しょうが ねぎ しいたけ だいのこ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし だいこん	608kcal 25.7g 22.1g 1.7g
13	火	○	ごはん 	おからコロッケ きわかめのサラダ ビーフンスープ	けんこうな 食事	ぎゅうにゅう とうふ とりにく おから きわかめ なまあげ	こめ さとう あぶら しょうが てんぷら はかりき ビーフ	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 1.6g
14	水	○	ごはん 	さばのびりから焼き 磯香和え だまこ汁	さかなの ひみつ	ぎゅうにゅう さば のり とりにく	こめ あぶら だまこ ちり	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 1.2g
15	木	○	ごはん 黒糖食パン	もちらザニア 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 ふたにく チーズ レンズマメ	食パン もち あぶら バター さとう じゃがいも はかりき	にんにく たまねぎ トマト キャベツ 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 2.3g
16	金	○	キムチ ピビンバ	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 ふたにく あぶら とりにく みそ やきとうふ	こめ あぶら むぎ さとう こま あぶら こま	にんにく しょうが ぜんまい 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 1.8g
19	月	○	ごはん 	揚げきょうざ ころころきゅうり 春雨スープ	ねんぐ 6年4組の 給食	ぎゅうにゅう ふたにく だいす とりにく とうふ	こめ あぶら きょうざのかわ でんぷら こま こまつな さとう はるさめ	キャベツ こまつな ねぎ ニラ しょうが きゅうり たまねぎ はくさい	596kcal 24.1g 21.2g 1.5g
20	火	○	ごはん 	生揚げのすきやき風煮 小松菜サラダ バナナ	なまあげ の働き をまて おはる日	ぎゅうにゅう ふたにく やきとうふ なまあげ	こめ あぶら さとう しらたき	にんじん しめじ えのき ねぎ しいたけ もやし キャベツ こまつな とうもろこし バナナ	600kcal 20.3g 21.3g 1.5g
21	水	○	わかめごはん 	鶏のからあげ ブロッコリーの納豆和え しらたき 白玉スープ ヨーグルト	ねんぐ 6年5組の 給食	ぎゅうにゅう わかめ とりにく なっとう ヨーグルト	こめ あぶら さとう でんぷら しらたき	しょうが にんにく ブロッコリー にんじん もやし えのき しいたけ だいこん はくさい	682kcal 31.1g 20.6g 1.9g
22	木	○	しょうゆ ラーメン	チーズハットク 中華きゅうり 	ねんぐ 6年1組 の給食	ぎゅうにゅう やきふた わかめ たまご チーズ	ラーメン こま あぶら さとう しょうが はかりき ミックス	しななく キャベツ こまつな ねぎ きゅうり	671kcal 27.1g 18.5g 2.2g
23	金	○	ごはん 	お好み焼き風卵焼き キャベツとコーンのサラダ なめこ汁 伊予柑	いよかん 伊予柑 とは	ぎゅうにゅう みそ たまご ふたにく あおのり わかめ あぶら あげ	こめ あぶら さとう	にんじん キャベツ しょうが とうもろこし なめこ だいこん ねぎ いよかん	614kcal 29.8g 22.1g 1.8g
26	月	○	ごはん コッペパン	くじらの竜田揚げ コールスローサラダ ポークビーンズ 	がっこう 給食 しゅうかん 週間	ぎゅうにゅう くじら だいす べーコン ふたにく	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	キャベツ こまつな にんじん きゅうり 青ピーマン たまねぎ トマト さやいんげん	589kcal 34.7g 20.3g 1.9g
27	火	○	ごはん 	鮭の塩焼き 浅漬け 豚汁 みかん	がっこう 給食 しゅうかん 週間	ぎゅうにゅう さけ ふたにく あぶら あげ わかめ みそ	こめ あぶら さとう ごま ごんにゃく しょうが 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 1.5g
28	水	○	いわしの かば焼き きなこめ 大根のみそ汁	がっこう 給食 しゅうかん 週間	ぎゅうにゅう いわし あぶら あげ わかめ みそ だいす きなこ	こめ あぶら でんぷら さとう ごま	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 こまつな	668kcal 29.7g 23.6g 1.6g	
29	木	○	ごはん 	豚肉の和風ステーキ レモン和え さつまいも汁	がっこう 給食 しゅうかん 週間	ぎゅうにゅう ふたにく こんぶ あぶら あげ みそ	こめ あぶら さとう ごま さつまいも	にんにく しょうが だいこん にんじん こまつな キャベツ きゅうり にんじん えのき	596kcal 24.5g 21.8g 2.2g
☆1月生まれのお誕生日お祝い給食☆									
30	金	○	炒めそば 野菜あんかけ	海藻サラダ 誕生石ゼリー (ガーネット)	お誕生日 給食	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ かいそう ミックス	ちゅうがくめん あぶら さとう でんぷら ゼリー	しょうが にんにく にんじん だいこん はくさい こまつな きゅうり とうもろこし	588kcal 24.2g 16.7g 1.9g

※白衣・帽子・袋はクラスで順番に使います。なくたり、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。

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。

全17回

1月24日～30日は 全国学校給食週間

感染症予防に
効果的な

手洗いのタイミング

学校給食は、明治22年(1889年)、山形県鶴岡市(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、生活が苦しい家庭の子どもたちへ無料で昼食を提供したことが始まりといわれています。戦争中は食料不足などにより一時中断されましたが、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。

明治22年(1889年) ・おにぎり、塩さけ、菜の漬物	昭和22年(1947年) ・トマトシチュー、脱脂粉乳(ミルク)
昭和30年(1955年) ・コッペパン、脱脂粉乳(ミルク)、アジフライ、サラダ、ジャム	昭和52年(1977年) ・カレーライス、牛乳、塩もみ、果物(バナナ)、スープ

外から帰ってきた時

せきやくしゃみをした後

調理の前

食事の前

トイレから出た後

手洗いは、手についている細菌やウイルスを減らすことができる有効な予防手段です。寒いと手洗いがおろそかになりがちですが、石けんを泡立ててから、手のひら、手の甲、指と指の間、指先などをしっかりと洗いましょう。流水ですすいだ後は、きれいなタオルやハンカチで拭くようにします。

船橋の旬を食べて知る日・・・小松菜サラダ(こまつな)

