

2024年1月 予定献立表

船橋市立飯山崎中学校

○牛乳は毎日つきます

日付	A・B 記入欄	A 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備考
11 (木)		五目ご飯 からくさ焼き ゆかりあえ 関東風雑煮 パイナップル	801	33.8	26.7	2.4	カウどん レバーといものレモンあえ 茎ワカメの五色和え みかん	813	34.4	30.3	3.3	A献立、B献立 鏡開き献立
12 (金)		麦ご飯 揚げぎょうざ香味ソース 磯香和え 抹茶ピーンズ 道産子汁 みかん	800	29.1	24.2	2.4	麦ご飯 マーボー豆腐 春雨もずくサラダ 白菜とベーコンのスープ オレンジゼリー	865	34.7	28	2.9	A献立、B献立 船橋産の米を食べ て知る日
15 (月)		ご飯 手作りふりかけ 豚肉とれんこんの揚げ煮 小松菜の豆和え 豆腐と油揚げのみそ汁 りんご	823	30.4	28.3	2.5	卵サンド 焼きししゃも 小松菜とコーンのソテー 白いんげん豆の豆乳ポタージュ パナナ	800	36.3	36.7	3.5	A献立、B献立 船橋産の小松菜を 食べて知る日
16 (火)		麦ご飯 揚げさばの大根おろし煮 大豆の磯煮 ごまみそ和え けんちん汁 オレンジ	778	31.6	29	2.9	テーブルロール ほらのポテサラ焼き ツナサラダ レンズ豆のスープ フルーツあんみつ	824	36.4	25.9	2.9	
17 (水)		キーマカレーライス メルルーサのきのこチーズ焼き かぶのサラダ キウイフルーツ	819	35.4	28.4	2.3	みそラーメン 大豆といりこの揚げ煮 青のりポテト 小松菜のナムル りんごのヨーグルト添え	739	33.1	32.4	3	Ca 鉄 繊維
18 (木)		青大豆のおこわ ししゃもの磯辺揚げ 肉じゃが みもぎあえ 豆腐のすまし汁 オレンジ	778	35	26.8	2.9	黒糖コッペパン 豆腐のピザソース ポテトのカレー炒め ごまドレサラダ キャベツのスープ パイナップル	806	32.8	33.9	3.1	A献立、B献立 繊維
19 (金)		麦ご飯 たらもの甘酢あんかけ 茎わかめのきんぴら 白あえ にらともやしのみそ汁 パイナップル	783	29.6	24	2.5	セサミトースト たらものハーブパン粉焼き フレンチサラダ マカロニスープ パナナ	798	35.1	34.8	3	
22 (月)		生揚げの肉みそ丼 大学いも もやしとコーンのあえもの もずくスープ みかん	844	30.8	27.7	2.8	バターロールパン スペイン風オムレツ わかめサラダ さつまいものハニークリームチーズ オニオンスープ オレンジ	769	30.4	34.2	3.2	
23 (火)		ハムライス 鶏肉のガーリック焼き 白インゲン豆とりんごの甘煮 小松菜のじゃこサラダ 野菜のカレースープ オレンジ	805	37.1	27.7	2.4	フランコパン いちごジャム あじのエスカベージュ さつまいもの塩バター 切り干し大根とひじきのサラダ クリームコーンのスープ キウイフルーツ	871	31.6	32.7	3.3	繊維
24 (水)		おにぎり(梅・わかめ) 鮭の塩焼 しらすおろし 即席漬け 豚汁 りんご	769	31.5	25.5	2.6	ココア揚げパン 鶏肉と大豆のトマト煮 グリーンサラダ 野菜とめかぶのスープ パナナ	763	29.3	31.4	3	A献立 日本で初めての給 食に近い献立
25 (木)		そぼろ丼 さんが焼き おひたし すまし汁 みかん	775	35.7	30	2.5	ご飯 いなだの竜田揚げ じゃこおかかあえ さつまい りんご	764	30.6	27.2	2.2	A献立、B献立 千葉県と船橋市の特産 物を使用した献立
26 (金)		ご飯 豆腐ステーキ豚肉のせ 里芋の唐揚げ 辛子あえ 呉汁 キウイフルーツ	761	30.3	24.7	2.1	スラッピー・ジョー ジャーマンポテト コブサラダ 卵スープ オレンジ	755	29.8	34.5	3	B献立 姉妹都市 ハイワー ド市にちなんだ献立
29 (月)		チャーハン さつま芋のかりんとう 茎わかめの和え物 水ぎょうざスープ いよかん	825	30.7	30.2	2.9	あんかけ焼きそば たらといものみそがらめ わかめときゅうりの酢の物 杏仁豆腐	755	36.2	32.5	2.7	A献立 B献立 友好都市 西安市 にちなんだ献立
30 (火)		ご飯 しいらのケチャップあえ れんこんのきんぴら 野菜のごま酢あえ もずくのみそ汁 りんご	767	31.1	26.2	2.2	食パン 牛乳 デンマーク風ミートボール 蒸しじゃが 海の幸サラダ トマトスープ パイナップル	801	37.5	33.6	2.8	B献立 姉妹都市 オーデン セ市にちなんだ献立
31 (水)		白飯 切り干し大根ハンバーグ 野菜の昆布あえ きんぴらごぼう炒め 玉葱と卵の味噌汁 グレープゼリー	774	29.2	25.1	3	キャロットラフホワイトソースがけ お好みチップス 茎わかめと生揚げのサラダ オレンジ	829	28.3	29.9	1.7	

1月分の申込み締切日：10月27日

*都合により食材料を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

★献立説明★

11日：11日の鏡開きには、正月にお供えていたお餅を下げ、割って食べる昔からの習慣があります。

30日：デンマーク風ミートボール...オーデンセン市のあるデンマーク料理。豚肉のミートボールに、乳製品をつかったクリームソースをかけたものです。

26日：スラッピー・ジョー...ひき肉をトマトで煮込んだものをパンにサンドしたアメリカのハイワード市にちなんだ料理です

25日：さんが焼き...千葉の郷土料理です。あじなどの魚をたたいたものに、ねぎ、しょうが、味噌などを入れ焼き上げます。焼き上げる前のものは、「なめろう」と呼ばれ、主に房総の漁師料理として、伝えられてきました。

※1月24日～30日全国学校給食週間※

24日(A献立) 日本で最初の給食はおにぎりと焼き魚と漬物でした。

25日(A献立)(B献立) 千葉県産の豚肉、卵、いわし、さつまいもや船橋産の米、いなだ、小松菜など、たくさん使用した献立です。

26日(B献立) 船橋市の姉妹都市であるアメリカ ハイワード市にちなんだ献立です。

29日(A献立)(B献立) 船橋市の友好都市である中国 西安市にちなんだ献立です。

30日(B献立) 船橋市の姉妹都市であるデンマーク オーデンセ市にちなんだ献立です。

Ca

カルシウムが多い献立。
折れにくい丈夫な骨を
作ります。

鉄

鉄分が多い献立。運動
パフォーマンスをあげ
るため、運動部にご
おすすめです。

繊維

食物繊維(しよくもつせんい)が多い献立。お腹の中をきれい
し、お通じを良くします。また、肥満や生活習慣病を予防します。

1月の船橋産食材
「米・小松菜」