

令和7年 1月 予定献立表



船橋市立湊中学校

○牛乳は毎日つきます

↓「A」または「B」または「弁」を記入しましょう

日付	A献立	1人分 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	B献立	1人分 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備考
9 (木)	七草ご飯 いなだの照焼き 紅白なます 黒豆の甘煮 沢煮椀 いちご	758	35.4	28.4	3.2	七草あんかけうどん 鶏の天ぷら 里芋の唐揚げ 和風みそサラダ 黒豆の甘煮 みかん	811	33.9	40.4	3.5	七草(1/7) 献立
10 (金)	ビビンバ 大豆とごぼうの揚げ煮 わかめスープ みかん	800	31.4	31.7	2.5	テーブルロール 鯖のカレーパン粉焼き 小松菜とじゃこのサラダ 洋風ひたし豆 ミント・ネ ルッソ	771	34.8	35.0	2.7	
14 (火)	ご飯 魚の野菜あんかけ 白菜のごまあえ 豚汁 あずき&クリーム白玉	821	31.0	25.5	2.6	ミルクロール チキンのチーズピカタ ごまドレッシングサラダ ボトフ フルーツ白玉	869	33.0	26.6	2.7	鏡開き(1/11) 献立
15 (水)	青大豆のおこわ 生揚げの肉巻き照り焼き ごま酢あえ かぼちゃのみつがらめ キャベツのみそ汁 いちご	824	33.4	31.3	2.6	はちみつパン ししやものアップルマリネ にんじンドレッシングサラダ ホワイトシチュー みかん	863	34.4	36.8	3.0	
16 (木)	麦ご飯 コノシロのキーマカレー※ クラッシュ大豆のサラダ チリポテト コンソメ野菜スープ ヨーグルト ※コノシロとは、船橋漁港で水揚げされる出世魚です。	796	29.8	28.9	3.0	二色サンド(ジャガイモ・ササゲ) 豚肉と大豆のトマト煮 グリーンサラダ じゃこ入り野菜チップス オレンジ	801	31.6	33.5	2.7	
17 (金)	3年なし ご飯 麻婆豆腐 小松菜のナムル 大豆とじゃこのり塩揚げ 中華スープ オレンジ	785	31.4	31.3	2.5	ごま入りご飯 レバニラ炒め 中華風ツナポテトサラダ わかめと白菜のスープ いちご	758	30.0	27.8	2.0	
20 (月)	わかめしらすご飯 わかさぎの唐揚げ 納豆和え 肉じゃが 豆腐のみそ汁 みかん 「大寒」とは、寒さが厳しくなり一年中で最も寒い時期とされています。この時期が旬の食べものを食べて、体力作りをしましょう!	796	31.3	26.7	2.6	テーブルロール マカロニグラタン 小松菜のサラダ 野菜スープ りんご	768	28.4	33.0	3.1	大寒献立
21 (火)	ご飯 レバーのねぎソース ゆかりあえ ひじきの炒り煮 大根のみそ汁 金柑 AB献立共に、「金柑」を味わいます。周りの皮ごと食べることができます。	786	32.8	29.3	2.6	ツナサンド 豆腐のカレー煮 マリネサラダ のり塩じゃがバター 金柑	778	33.4	34.2	3.0	
22 (水)	2年なし 黒米ご飯 鶏肉の韓国風照り焼き 甘酢和え 八宝みそ汁 はるか	769	34.4	26.8	2.3	みそラーメン たこ焼き風ポテト 小松菜のナムル ヨーグルト	742	28.9	32.7	3.3	
23 (木)	2年なし ご飯 煮込みハンバーグ ひじきのマリネ 野菜とマカロニのスープ オレンジ	772	32.9	25.1	2.5	ゆかりご飯 豚肉の米粉唐揚げ 磯香和え 呉汁 いちご	794	37.2	28.5	2.1	
24 (金)	おむすび(塩・ゆかり) 鮭の塩焼 浅漬 すいとん みかん	817	32.3	21.5	2.9	コッペパン いちごジャム 大根サラダ 大豆の黒糖きなこ トマトシチュー オレンジ	765	32.5	31.8	2.8	明治22年& 昭和20年代 アレンジ献立
27 (月)	ポークカレーライス 豆腐のサラダ 野菜チップス オレンジゼリー	821	26.4	30.0	2.3	ソフト麺ミートソース ツナじゃこサラダ フライドポテト オレンジ	802	33.6	29.6	1.8	全国 学校給食 週間 昭和50年代& 昭和40年代 アレンジ献立
28 (火)	麦ご飯 味付けのり 鯖のさんが焼き 千葉野菜のさっぱりあえ けんちん汁 みかん	773	29.2	31.3	2.5	カツサンド ひじきのマリネ ミネストローネ はるか	828	37.5	33.2	3.3	千産千消献立
29 (水)	ご飯 しらすと青のりの卵焼き バリバリ漬け 野菜の肉みそあんかけ 沢煮椀 ボンカン	768	32.8	27.7	2.8	ご飯 揚げ魚のチリソース 小松菜のナムル 中華スープ りんご	749	26.7	26.8	2.2	船橋の食材を 食べる日 米
30 (木)	ご飯 さばのみそ煮 ほうれん草とじゃこのりあえ かぼちゃの甘煮 かきたま汁 はるか	786	35.1	27.0	2.6	コッペパン チョコクリーム 生揚げのツナマヨ焼き ほうれん草とツナのサラダ ミント 鶏肉とじゃこのスープ ポン酢	760	32.7	37.3	2.7	船橋の食材を 食べる日 ほうれん草
31 (金)	ご飯 鶏肉のレモン南蛮漬け こんぶあえ 呉汁 りんご AB献立共に、「国産レモン」を味わいます。苦味が少なく、甘みがあります。	796	32.1	27.9	2.3	はちみつパン あじのレモンバター焼き フレンチサラダ トマトスープ ココアゼリー	773	34.9	30.3	2.8	

※使用食材は、生育状況や入荷状況により変更になる場合があります。

※1月分の申し込み締め切りは

10月29日(火)です。

※1月分の給食費の口座引き落としは

12月2日(月)です。

残高の確認をお願いします。

給食のない日

8日(水)……………千教研船橋支会

給食を全部申し込んだ場合

1年生 5,280円 (330円×16回)
2年生 4,620円 (330円×14回)
3年生 4,950円 (330円×15回)

《給食回数16回》

★ 今月の料理&献立メモ ★

1月24日(金) ……A献立 明治22年アレンジ献立

日本で初めて提供された給食をアレンジしました。当時の献立は、「おむすび、焼き魚、漬物」だったそうです。



B献立 昭和20年代アレンジ献立

船橋市内の小学校9校で給食が始まりました。当時の献立は、「ミルク(脱脂粉乳)、トマトシチュー」だったそうです。

1月27日(月) ……A献立 昭和50年代アレンジ献立

昭和初期頃から、給食と言えばパンが主食でしたが、米飯給食が開始されました。この頃から、おかずの種類も増えてきたそうです。



B献立 昭和40年代アレンジ献立

関東地方を中心に、給食にソフトめんが登場した頃です。当時は牛乳に合うめんとして開発されたのだとか。