

# 1月の給食

1月27日(月)

A献立



B献立



日付	A献立	A献立				B献立	B献立						
		1献立 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)		1献立 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)			
27 (月)	ポークカレーライス 野菜チップス	豆腐のサラダ オレンジゼリー	821	26.4	30.0	2.3	ソフト麺ミートソース フライドポテト	ツナじゃこサラダ オレンジ	802	33.6	29.6	1.8	昭和50年代& 昭和40年代 アレンジ献立

1月28日(火)

A献立



B献立



日付	A献立	A献立				B献立	B献立						
		1献立 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)		1献立 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)			
28 (火)	麦ご飯 千葉野菜のさっぱりあえ	味のり 鰯のさんが焼き けんちん汁 みかん	773	29.2	31.3	2.5	カツサンド ミネストローネ	ひじきのマリネ はるか	828	37.5	33.2	3.3	千産千消献立

1月29日(水)

A 献立

B 献立



日付	A 献立	A 献立				B 献立	B 献立				
		1献立 - (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)		1献立 - (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	
29 (水)	ご飯 ちらすと青のりの卵焼き 野菜の肉みそあんかけ 沢煮椀	768	32.8	27.7	2.8	ご飯 揚げ魚のチリソース 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 *

1月30日(木)

A 献立

B 献立



日付	A 献立	A 献立				B 献立	B 献立				
		1献立 - (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)		1献立 - (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	
30 (木)	ご飯 さばのみそ煮 ほうれん草とじゃこののりあえ 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 ほうれん草とトマトのサラダ ミトト 鶏肉とじゃこのスープ ぽんかん	760	32.7	37.3	2.7	船橋の食材を 食べる日 ほうれん草

1月31日（金）A献立（明治22年）B献立（昭和20年代）アレンジ献立  
 A献立 B献立



日付	A献立	A献立				B献立	B献立			
		1食分 - (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)		1食分 - (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)
31	ご飯 鶏肉のレモン南蛮漬け こんぶあえ 呉汁 りんご					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				
(金)	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		773	34.9	30.3	2.8