

令和6年

# 1月 予定献立表

船橋市立七林中学校

日	曜日	チエック	A献立				B献立				備考	
			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)		
11	木		※五目寿司 ※松風焼き 菜花の煮びたし 新春雑煮 花みかん				新春うどん ぼらの辛子しょうゆかけ 小松菜と油揚げのおひたし じゃが芋のきんぴら ◇あずきもち				★新春★ 陰暦では正月を春のはじめとします。春の七草でもある「せり」や「すずな(かぶ)」「すずしろ(大根)」を使用予定です。	
		803	33.3	19.6	2.7	796	33.9	25.5	2.6			
12	金		ご飯 ししゃもの薬味だれかけ ツナ和え じゃが芋のうま煮 わかめのみそ汁 いちご				◇コッペパン りんごジャム ※◇小松菜のキッシュ 海藻サラダ ◇ミネストローネスープ いよかん					
		790	31.7	24.0	2.5	794	34.3	27.6	2.9			
15	月		ご飯 揚げ豆腐のあんかけ 海苔わさび和え 切り干し大根の煮物 ※八宝みそ汁 スイートスプリング				◇コッペパン アプリコットジャム ◇ツナと豆のグラタン ホトのフライドサラダ ブロッコリーソテー キャベツとコーンのスープ 花みかん					
		793	30.3	26.4	1.8	806	35.2	26.4	3.1			
16	火		茶飯 ますの一味焼き ごま和え 呉汁(すりつぶした大豆が入っているみそ汁) 抹茶プリン				◇コッペパン みかんジャム ◇レバニラ炒め ◇丸じゃがフライ ※もずく入り卵スープ りんご					
		790	36.8	21.1	2.6	821	36.0	28.0	3.0			
17	水		焼き鳥丼 こんにゃくの唐揚げ 辛子和え さつま汁 オレンジ				◇ブランコッペパン たらのアップルマリネ ◇小松菜のサラダ さつま芋のシモンステック ウィナー入りトースト いよかん				3年生 給食なし	
		790	32.2	22.7	2.3	808	34.4	27.1	3.3			
18	木		ご飯 めばるのみそ煮 納豆和え れんこんのきんぴら 吉野汁 りんごゼリー				※◇ビスキュイトースト いかのエスカベージュ ごぼうサラダ ◇ペッパーポテト ※卵入りオニオンスープ いちご				3年生 給食なし	
		790	34.2	17.6	2.0	827	36.0	28.6	2.6			
19	金		梅わかめご飯 鶏肉の唐揚げ ピーマンの五目炒め 具だくさんみそ汁 いよかん				◇ソフト麺サーモンクリームソース コールスローサラダ ◇さつま芋おやき スイートスプリング					
		793	33.8	26.2	2.3	829	35.5	18.7	1.4			
22	月		※クッパ ☆えびのチリソース チャーシューナムル トマト チャイナポテト キウイフルーツ				★1月22日はカレーの日★ ナン ◇キーマカレー ◇じゃがバター ちりめんサラダ オレンジゼリー					
		809	31.5	22.4	2.4	791	33.3	27.6	2.0			
23	火		麦ご飯 海苔の佃煮 ※人参の卵焼き 白菜のおひたし 里芋の揚げ煮 湯葉のお吸い物 いちご				◇コッペパン チョコレートクリーム 豆あじのクラッシュビーンズがらめ ◇マセドニアサラダ ◇キャロットポタージュ 花みかん					
		801	31.0	24.0	2.6	830	33.7	28.6	2.8			
★1月24日～1月30日は「全国学校給食週間」です★												
★今が旬の船橋産食材：小松菜を味わおう★												
24	水		◇☆ガーリックライス小松菜ソースがけ ◇白身魚のフリッター コーンサラダ 白菜とレンズ豆のトマトスープ いよかん				※△チャンポン麺 小松菜の豚肉巻き ひじきの酢じょうゆ和え さつま芋のレモン煮 ごま団子					
		810	33.6	23.0	2.7	800	34.0	26.8	3.3			
25	木		ご飯(船橋産米使用予定) レバーとじゃが芋の揚げ煮 磯香和え のっぺい汁 豆乳寒天フルーツ添え				セルフオープンサンド(◇パン マーガリン ☆△海の幸のマリネサラダ) ※◇フリカデラ 野菜スープ オレンジ				★フリカデラ★ 豚肉のミート ボールまたは 小さなハンバー グのような料理 です。	
		803	30.7	22.0	2.2	794	39.5	27.8	3.1			
26	金		自分で作るおにぎり(船橋産米使用予定) 鮭の塩焼き ほうれん草のおひたし ひじきの五目煮 大根と油揚げのみそ汁 きなこもち				◇コッペパン いちごジャム くじらの竜田揚げ 千切りキャベツ ※◇カレースープ いよかん					
		806	36.9	21.8	2.3	817	39.3	28.0	2.9			
29	月		さつま芋ご飯 揚げ豚のおろしがけ きゅうりの浅漬け つみれ汁 いちご				◇コッペパン はちみつ 四川豆腐 わかめと野菜の中華和え ※餃子スープ 花みかん					
		804	31.6	27.3	2.5	804	36.7	25.9	3.2			
30	火		ご飯 ※さんが焼き おかか和え 黒糖ビーンズ すいとん 花みかん				◇スロッピー・ジョー ポテトサラダ ミニトマト ◇△コーンチャウダー オレンジ				★スロッピー・ジョー★ 炒めた挽肉を味付けし て、丸型のパンにはさんだ料理です。	3年生 給食なし
		814	33.6	20.6	2.1	796	33.7	27.8	3.4			
31	水		☆△シーフードピラフ わかさぎのレモンソース グリーンサラダ ※卵スープ オレンジ				◇ぶどうパン ◇鶏肉のソテーマトソース 粉ふき芋 ◇きのこのサラダ ABCスープ りんご					
		799	34.4	25.5	2.5	815	31.1	27.6	2.9			

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。  
牛乳は毎日つきます。

### ★1月24日～1月30日は「全国学校給食週間」です★

戦後、食料が不足していた日本の子供たちのために、アメリカなどから物資が送られ学校給食が再開したことを記念して制定されました。船橋市では、1947年に9つの小学校で、湯沸し室や用務員室を利用して給食が始まったそうです。

現在は当時に比べて食は豊かになりましたが、日本の食料自給率は先進国の中で最低水準です。世界中では、食べるものがなくて困っている人がたくさんいます。もっと食べ物を大切に、日本食の良さを見直し、食べ物が食べられることに感謝の気持ちを持ちましょう。

### ★全国学校給食週間の献立★

1月24日～1月30日の間に全国学校給食週間の献立として、昔の給食メニューや千葉県産の郷土料理、船橋市・千葉県の食材をたくさん使用したメニュー、船橋市の姉妹・友好都市である国のメニューを実施します。

#### ●昔の給食メニュー……26日(金)

A献立：明治22年に山形県鶴岡市の忠愛小学校で、お弁当を持参できない貧しい家庭の子供たちのために、「おにぎり・鮭・漬け物」を用意したのが学校給食の始まりです。「自分で作るおにぎり」は、ご飯や海苔・ごま塩などを使って、工夫して作って食べてくださいね♡

B献立：学校給食の普及充実を図ることを目的として、昭和29年に学校給食法が制定されました。その頃の給食では「コッペパン・ジャム・ミルク・揚げ物・千切りキャベツ」や「カレースープ」などが出されるようになりました。

#### ●千葉県の郷土料理(A献立)……29日(月)「つみれ汁」、30日(火)「さんが焼き」「すいとん」

#### ●姉妹・友好都市の国メニュー(B献立)……25日(木)デンマーク料理、29日(月)中華料理、30日(火)アメリカ料理を給食用にアレンジして実施します。

#### ●24日(水)「船橋産小松菜」や25日(木)A献立「磯香和え(船橋産海苔)」、25日・26日A献立「船橋産米」など、船橋産・千葉県産の食材をたくさん使用する予定です。

～七林中学校 給食の3つの約束～

- ・お皿はきちんと持って行く。
- ・友達にあげたりもらったりしない。
- ・手をつけずに残すのではなく、できるだけ2/3以上は食べるように心がける。

【決めた献立をしっかりと食べることで栄養バランスが整います】

次の印は、印の右に示す食品が入っています。

※ 卵      ◇ 牛乳・乳製品      ☆ えび・かに      △ 貝類



1月分の給食費(全食分の金額です)

330円 × 15回 = 4950円

1月分の給食申し込み締め切りは、10月26日(木)朝学活終了後です。  
1月分の給食費引き落としは、11月30日(木)です。