



1月 予定献立表

1月分の給食の申し込み締め切りは、11月4日(火)です。
1月分の給食費引当金とは、12月1日(月)です。

令和8年

船橋市立七林中学校

日	曜日	献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	備考
8	木	七草ご飯 ※松風焼き 菜花の煮びたし 白玉雑煮 花みかん	790	35.7	24.8	2.0	新春うどん いかのゆかり揚げ 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	792	32.8	30.5	2.5	
9	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 豚汁 オレンジ	824	35.4	27.9	2.5	※◇ミルクロール ※◇小松菜のキャッシュ 海藻サラダ ◇ミネストローネスープ グレープフルーツ	817	31.2	32.5	2.7	
13	火	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 グレープフルーツ	799	29.7	30.1	1.7	◇はちみつパン ◇豆と豆腐のラザニア風 ポテトのフライドサラダ キャベツとコーンのスープ 花みかん	800	34.7	31.5	2.6	
14	水	茶飯 ますの一味焼き ごま和え 具汁 抹茶プリン	798	37.1	25.7	2.5	◇コッペパン みかんジャム ◇レバニラ炒め ※大豆入インディアンサラダ ※もずく入り卵スープ りんご	790	36.5	32.2	3.1	
15	木	もち玄米入りごまご飯 チンジャオロースー こんにゃくの唐揚げ 辛子和え さつま汁 オレンジ	801	30.3	28	2.7	◇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 さつま芋のシナモンスティック ウィナー入りトマトスープ いよかん	805	34.4	30.3	3.3	
16	金	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 オレンジゼリー	790	35.9	21.5	2.0	◇セサミトースト いかのエスカベージュ ごぼうサラダ ◇ベッパポテト ※卵入りオニオンスープ グレープフルーツ	798	36	32.3	2.6	
19	月	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	808	34.2	30.5	2.3	◇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 花みかん	848	36	21.5	1.4	
20	火	ご飯 生揚げのブルコギ風 春雨サラダ ワタンスープ オレンジ	791	35.1	26.9	2.4	◇コッペパン はちみつ ◇鶏肉のフリッター グリーンサラダ カレーポテト ジュリエンスープ いよかん	809	33.9	33.2	3.1	
21	水	麦ご飯 海苔の佃煮 鶏肉の照り焼き 白菜のおひたし 里芋の揚げ煮 けんちん汁 グレープフルーツ	825	30.7	27.5	2.5	◇コッペパン 豆あじのクラッシュピーンズがらめ ◇マセドニアサラダ ◇キャロットポタージュ 花みかん	790	34.4	31.7	2.8	
22	木	ご飯 ☆えびのチリソース もやしとコーンの中華和え 春雨炒め 白菜スープ みかん白玉	813	32.5	20.4	2.2	★★ 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 りんご	792	35.9	33.8	2.0	
23	金	ツナピラフ わかさぎのレモンソース グリーンサラダ 生揚げと野菜のスープ グレープフルーツ	803	30.7	31.7	2.5	◇ぶどうパン ◇鶏肉のソートマトソース 粉ふき芋 ◇きのこのサラダ 豆腐の具だくさんスープ オレンジ	808	32.7	31.7	2.8	
★ 1月24日～1月30日は「全国学校給食週間」です ★												
26	月	◇キャロットライスの小松菜ソースがけ ◇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 オレンジ	836	34.5	28.9	2.3	☆☆ 旬の船橋産食材：「小松菜」を味わおう ☆☆ ☆チャンポンめん 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 ごま白玉	790	35	33.4	2.7	
27	火	ご飯 レバーとじゃが芋の揚げ煮 磯香和え のっぺい汁 フルーツポンチ	821	32.5	24.1	2.2	◇さつま芋パン 豆腐のかき油炒め 中華きゅうり ※もずくスープ オレンジ	809	38	31.9	2.8	3年生 給食なし
28	水	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	817	37.5	24.9	2.3	◇ソフト麺ミートソース ◇ポテトと野菜の炒め物 マリネサラダ りんご	814	36.7	26.3	2.4	
29	木	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 オレンジ	805	31	30	2.5	◇※ミルクロール ◇※スペイン風オムレツ コールスローサラダ ABCスープ さつま芋プリン	824	31.2	32	2.6	
30	金	五目鶏めし さばの香味焼き おかか和え 芋煮汁 花みかん	829	39.3	31.5	2.4	◇コッペパン いちごジャム くじらの竜田揚げ チキンサラダ ◇※カレースープ グレープフルーツ	852	42.6	32.2	2.7	

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。
牛乳は毎日続きます。



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

★「全国学校給食週間の献立」★

《 昔の給食メニュー 28日A献立 》
明治22年に山形県鶴岡町の小学校で貧しい家庭の子どもを対象に「おにぎり・鮭・漬物」を用意したことが学校給食の始まりです。
《 千葉県産の郷土料理 30日A献立 》
「鶏めし」・・・千葉県八千代市高津地区で広まった郷土料理

26日の「船橋産小松菜」や28日「船橋産米」、27日・29日「船橋産さつま芋」など、船橋産・千葉県産の食材を使用する予定です。

～七林中学校 給食の3つの約束～

- ・お皿はきちんと持っていく。
- ・友達に給食をもらったり、あげたりしない。
- ・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掛ける。

『自分で選択し、決めた給食はしっかりと食べ、
栄養バランスを整えましょう！』

★1月24日～1月30日は『全国学校給食週間』です★

日本の食料自給率は昭和40年では70%以上であったものが、今では40%程度となっています。
学校給食は、ただ食事をしてくれるものではなく、食に関する正しい知識や食事に対する姿勢などを学ぶ場でもあります。
食の恵みや、食に関わる方々への感謝の気持ちを深めていきましょう。

★ 1月22日の「カレーの日」にちなんで、B献立を「ナン」と「キーマカレー」としました。1982年に学校給食の取り組みの一環として、全国の小中学校で一斉にカレーを提供したことが由来となっています。



1月分の給食費(全食分の金額です)

330円×16回=5280円 (1年生)
330円×16回=5280円 (2年生)
330円×15回=4950円 (3年生)