睦月 むつき

年　組　番 氏名

令和9年1月　予定献立表

予約システムで入力する前にA・B・×（申し込みなし）のしるしをつけておくことをおすすめします。

船橋市立高根中学校　　○牛乳は毎日つきます

申込	日付	A献立	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	B献立	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	備考
A・B	7（木）	麦ご飯　松風焼き　しめじの煮びたし 彩り野菜の土佐酢和え　七草すいとん	798	34.6	24.0	1.8	甘納豆パン　魚【しいら】の甘酢あんかけ 中華風海藻サラダ　生揚げと白菜のスープ　オレンジ	803	35.9	27.9	2.7	A 七草にちなみ、 七草すいとんの献立です。
A・B	8（金）	かやくご飯　わかさぎのから揚げ 大根と春雨のピリ辛炒め　おしるこ	780	31.1	20.0	1.9	ご飯・手作りふりかけ　いろどり卵焼き　カレーポテト ごま酢あえ　大根と生揚げのみそ汁	780	34.0	24.0	2.3	A 鏡開きにちなみ、 おしるこの献立です。
A・B	12（火）	スープカレー・ライス（揚げ野菜添え） 茎わかめサラダ　ヨーグルト	797	28.9	23.8	2.3	野菜あんかけ焼きそば レバーと芋のねぎ甘酢だれかけ しらす干し入り卵スープ　みかん	781	39.2	31.2	2.9	A スープカレーは、北海道札幌市が発祥の料理で、スパイスの効いたサラサラのスープにご飯を浸して食べるカレーです。
13日（水）は、千教研のため、給食はありません。												
A・B	14（木）	ご飯　豆腐つくね・大根おろしポン酢　ごまみそ和え けんちん汁　オレンジ	791	32.9	26.7	1.9	バターライス　きびなごのスパイス揚げ 小松菜とえのき茸のサラダ　ミネストローネスープ さつま芋プリン	785	31.5	23.3	1.9	A 豆腐つくね・だいこんおろしポン酢のポン酢は、給食室で手作りします。 B さつま芋プリンは、さつま芋ペーストと牛乳を冷やし固めて作ります。
A・B	15（金）	小豆ご飯　鯖のごまだれ焼き　筑前煮 白菜の甘酢和え　豆腐と小松菜のみそ汁　みかん	805	32.6	28.3	2.4	ゆかりご飯　カリカリがんも　おかか和え いかと里芋の煮物　りんご	791	31.4	25.8	1.6	A 小正月にちなみ、小豆ご飯の献立です。 B カリカリがんもは、豆腐・野菜・ひじき・ツナなどを混ぜて丸めて、コーンフレークをまぶして揚げます。
A・B	18（月）	えびドリア　じゃこと豆腐サラダ　レンズ豆のスープ いよかん	783	35.4	26.6	2.1	麦ご飯　麻婆豆腐　大根のナムル さつま芋と大豆のキャラメル和え	795	32.1	24.3	2.1	旬の食材　A　いよかん 1～4月頃にかけて国産の柑橘類が出回ります。給食でも登場しますので、季節のくだものを味わいましょう。
A・B	19（火）	卵どんぶり　からし和え　金時豆の甘煮　のっぺい汁 オレンジ	784	34.4	19.2	2.4	コッペパン・梨ジャム　白身魚【たら】のフライ 小松菜のソテー　のりじゃがバター　トマトスープ	780	37.5	27.6	2.8	A 卵どんぶりは、野菜・高野豆腐・かまぼこなどの具を卵でとじたものを具としてご飯にのせます。
A・B	20（水）	ご飯・千葉県産サラダのり レバーのレモンソース　里芋のピリ辛そぼろ煮 中華風パリパリサラダ　豆腐と白菜のスープ	799	34.6	22.5	2.4	ブドウパン　小松菜のキッシュ　ひじきとツナのサラダ ABCスープ　りんご	784	33.2	28.2	2.8	船橋産食材を食べて知る日 B 小松菜（小松菜のキッシュ） 小松菜・玉ねぎ・ベーコン・ホールトマト缶・チーズ・豆乳などの入った卵料理です。
A・B	21（木）	ご飯　魚【さんま】のピリ辛揚げ　茎わかめの和え物 根菜のごまキムチ汁　りんご	802	31.8	29.9	2.4	コーンライス　魚【ぼら】のハニージンジャーソース 小松菜とひじきのサラダ　きのこと豆のシチュー みかん	848	36.6	24.5	2.6	B 魚のハニージンジャーソースは、魚（ぼら）を揚げて、しょうが・しょうゆ・酒・みりん・はちみつで作ったソースをかけます。ぼらは、船橋漁港で水揚げされる低利用魚です。
A・B	22（金）	ご飯　いわしのメンチカツ　キャベツの塩昆布和え みぞれ汁　ぽんかん	791	32.7	25.1	2.1	黒ごま黒蜜トースト　豆腐のカレー煮 春雨サラダ　粉ふき芋	783	35.4	28.6	2.9	A いわしのメンチカツは、千葉県産いわしのすり身と豚ひき肉を混ぜてメンチカツ風に揚げます。
A・B	25（月）	ご飯【船橋産米】　具だくさん卵焼き 船橋産ほうれんそうの納豆和え　豚汁 いよかん	782	35.1	25.7	1.8	1月24日～30日は 全国学校給食週間 ガーリックライス・小松菜ホワイトソース ひよこ豆と小魚のスパイス揚げ 豚肉と野菜のスープ　りんご	785	31.6	23.8	2.4	A 船橋産米を食べて知る日 コシヒカリ（ご飯） ほうれんそう （船橋産ほうれんそうの納豆和え）
A・B	26（火）	ごま入りセルフおにぎり　鮭の塩焼き　あさづけ 茎わかめのきんぴら　さつま汁　みかん	780	34.6	18.3	2.0	ビャンビャン麺　手作り春巻き　酸辣湯（サンラータン） 黒糖蒸しパン	780	34.4	32.4	2.9	B 船橋市の友好都市の中国　西安にちなんだ献立（ビャンビャン麺・酸辣湯） ビャンビャン麺は、幅広の麺とピリ辛味が特徴で、給食ではほうとうの麺を使いアレンジして作ります。
A・B	27（水）	黒鯛めし　揚げ豆腐のきのこあんかけ 磯香和え　沢煮椀　嶺岡豆腐・黒蜜がけ	781	35.5	24.1	2.4	2年生給食なし きなこ揚げパン　鶏肉と大豆のトマト煮 ひじきのマリネ　みかん	791	33.9	30.7	2.5	A 千葉県にちなんだ献立 A 黒鯛（黒鯛めし） 嶺岡豆腐は千葉県の郷土料理で牛乳を冷やし固めたデザートです。
A・B	28（木）	豚キムチ丼　わかめサラダ　卵スープ ヨーグルト和え	784	32.7	22.6	2.4	2年生給食なし 黒糖食パン フリッカデーラ　グリーンサラダ マッシュポテト　野菜とウインナーのスープ　りんご	780	34.5	32.9	2.9	B 船橋市の姉妹都市の デンマーク　オーデンセにちなんだ献立 フリッカデーラは、デンマーク風のハンバーグのことです。
A・B	29（金）	わかめご飯　生揚げのりチーズ焼き　五目煮豆 船橋産ほうれんそうのごま和え　具だくさんみそ汁	806	34.5	29.0	2.6	コッペパン・いちごジャム　くじらの大和あえ コールスローサラダ　ホワイトシチュー	780	37.4	27.3	2.5	A 船橋産食材を食べて知る日 （船橋産ほうれんそうのごま和え） B 昭和の定番メニュー （くじらの大和和えなど）

申込回数の合計（AまたはBに記入した○の数）を記入しましょう。

＊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。

★「中学校給食予約システム」による申し込みをお願いします。

予約システムへの入力期間：10月23日(金)正午～11月4日(水)

<予約サイト>

今月の船橋産食材

ほうれんそう・米

※こまつな・のり・スズキ・ぼら等（低利用魚）は通年

★予約もれを防ぎたい方には、「在校時一括予約」をおすすめしています。登録した場合でも、入力期間に1日単位で献立を選択することができます。

知っていますか　1月の食文化

資料引用元　食育フォーラム 2020-1,2024-1



1月7日の七草がゆ

せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）の「春の七草」を刻んだおかゆを食べ、1年の無病息災を願います。



1月11日の鏡開きのお汁粉

神様にお供えしたもちを下げ、木づちや手で割りほぐし、お汁粉や雑煮にします。また、鏡もちを食べることを「歯固め」といい、歯が丈夫で長生きできるように願います。



1月15日の小正月の小豆がゆ

昔の暦で1月15日は、年の初めの満月の日。1年の健康と豊作を願い、悪い気を払うとされた赤い色の小豆を入れたおかゆやご飯を食べる習慣がある地域があります。