

あけましておめでとうございます！
今年は巳年、幸運あふれる年にしたいですね！

1月 学校給食よていこんだて表

※材料の都合などにより、献立の内容が変わることがありますのでご了承ください。

1月24日から30日は学校給食週間です。季節や地域の食材を使った給食を出します。お楽しみに！

日 (曜)	牛乳 主食 ごはん パン・めん	おかず・デザートなど	こんだてについて	食 品 名						米 量 (えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g	月平均献立量 (えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g	
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品(みどり)				
			※カツコ内は、教科等と関連のあるところ。	たんすいが多い	しぼうが多い	たんぱくが多い	むきしが多い	カロテンが多い	その他のビタミン が多い			
8 (水)		ななくさがゆ	とりのからあげ ぶたにくとごぼうのたきあわせ せいがくもちのきなこあえ	お正月メニューです。量の七割を少し入れて、給食室でおかゆを炊きます。	こめ こめこ こんにやくさとう でんぶ せいがくもち	なたねあぶら	とり ぶた さばふし きなこ	ぎゅうにゅう	なばな だいこん かぶのは せり にんじん いんげん	583 29.3 26.1 2.7	613 25.8 19.9 2.2	
9 (木)		よくばりあげパン	ほうれんそうのサラダ ポークビーンズ ヨーグルト	人気のよくばり揚げパンです。リクエストにおこたえて、登場！	コッパパン さとう じゃがいも	なたねあぶら オリーブオイル	きなこ だいず ぶた ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム ヨーグルト	ほうれんそう にんじん トマト いんげん	655 25.8 24.0 2.3		
10 (金)		ウィンナーピラフ	レバーのケチャップあえ ふゆのホワイトシチュー りんごゼリー	冬においしい野菜たちをたっぷり入れて、シチューを作ります！	こめ こめこ さとう クールゼリーのもと	なたねあぶら バター	ソーセージ ぶたレバー ベーコン しるはなまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぶのは パセリ	たまねぎ マッシュルーム しょうが セロリー だいこん かぶ ごぼう なが ねぎ コーン りんごジュース	609 21.3 20.1 2.6	
14 (火)		ごはん	あじつけのり まつかぜやき おかかあえ だいこんのみそしる しらたまあずき	1日早いですが、小正月こん立てです。小正月とは、1月15日をもってお正月の終わりとされ、今年1年間の健康を願う日です。小豆粥を食べるのが習慣ですが、給食では小豆をのせた白玉あずきを出します。	こめ さとう こめこ でんぶ しらたま	ごま	とり おから みそ かつおぶし あぶらあげ さばふし あずき	ぎゅうにゅう のり わかめ	ごまつな	ながねぎ しょうが もやし コーン だいこん	691 29.2 17.7 2.0	
15 (水)		カレーライス	やきにくサラダ りんご	人気のカレーライスとやきにくサラダです！	こめ こむぎこ じゃがいも さとう	バター なたねあぶら	とり ぶた いんげんまめ	エダムチーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん トマトペースト	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり	610 22.9 18.7 1.3	
16 (木)		ごはん	さばのみそに じゃがいもとごまつなのなっとうあえ ゆばすましじる みかん	さばのみそ煮は、魚料理の中では人気メニューのひとつです！	こめ さとう じゃがいも しらたま	ごま ごまあぶら	さば みそ なっとう とり ゆば さばふし	ぎゅうにゅう こんぶ	ごまつな にんじん みつば	しょうが みかんジュース うめぼし だいこん たけのこ はるか	563 27.3 17.1 2.2	
17 (金)		ひじきごはん	ししゃものパリパリあげ ごまあえ ちくぜんに ぎゅうにゅうプリン	ひじきは、九州の郷土料理です。九州では「がめ煮」ともいいます。	こめ さとう はるまきのかわ ごむぎ さいいも こんにやく	なたねあぶら ごま	さばふし とり あぶらあげ さつまあげ	ひじき ぎゅうにゅう しいやも アガー なまクリーム	にんじん きぬさや ほうれんそう	たけのこ もやし れんこん しいたけ ごぼう いちご ジュース	615 26.7 21.9 2.0	
20 (月)		ごはん	ごまつなぎようぎ パンサンデー まあぼうどうふ りんご	人気の麻婆豆腐です！	こめ ぎょうざのかわ でんぶ ごむぎ はるまき さとう	なたねあぶら ごまあぶら	ぶた ほそぎりたまごやき やきぶ た みそ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	ごまつな にら にんじん	キャベツ ながねぎ にんにく しょうが きゅうり しいたけ りんご	699 28.0 24.0 2.7	
21 (火)		ゆかりごはん	かぼちゃのこめごはん はくさいのゆずかあえ ぶりだいこん アセロラのひとくちゼリー	旬を迎えた「ぶり」と「大根」を使って、ぶり大根を作ります。	こめ むぎ こめこ さとう	ごま なたねあぶら	かつおぶし ぶり	ぎゅうにゅう のり こんぶ	かぼちゃ	ゆかり はくさい きゅうり ゆず しょうが ながねぎ だいこん	561 19.2 18.6 1.8	
22 (水)		ごはん	エコふりかけ あじフライ くきわかめのこしきあえ にくじゃが	(4年生 社会科) エコふりかけは、だしをとったあとのさば(削り節)を捨てずに、ふりかけにしています。環境にやさしいメニューです。	こめ さとう ごむぎ パンこ じゃがいも しらたま	ごま なたねあぶら ごまあぶら	さばふし あじ ぶた なまあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ くきわかめ	にんじん ごまつな きやいんげん	きゅうり もやし たまねぎ	643 30.9 19.1 2.0	
23 (木)		わかめごはんおにぎり	さけのしおやき いもがらのみそしる	手がらは、里芋のくき(ずいき)を干したもので、昔から日本に伝わる伝統的な食材です。学校給食週間にちなんで、給食が詰まった頃のメニューを一部再現しました。	こめ		さけ あぶらあげ さばふし みそ	わかめごはんのもと ちりめ んじゃこ ぎゅうにゅう	かぶのは にんじん	かぶ ながねぎ ずいき	563 24.8 11.7 2.5	
24 (金)		ごはん	なまのりのつくだに なまのりのかきあげ ごまつなのマヨネーズあえ とうふのみそしる みかんのひとくちゼリー	(3年生 社会科) 行徳の三番瀬でとれた、生海苔をつかった佃煮です！朝早くから生海苔をていねいに水洗いして、時間をかけて作ります！！	こめ さとう ごむぎ	なたねあぶら エッグケアマヨネーズ	ちくわ まぐろ とうふ あぶらあげ さばふし みそ	ぎゅうにゅう のり	ごまつな にんじん	ながねぎ しめじ もやし	589 21.6 18.4 2.2	
27 (月)		ごこごはん	ふなばしとれたポラのフライ かぶのサラダ とんじる いちごぎゅうにゅうプリン	お隣の船橋市でとれた「ポラ」を使ったフライです。くせがなく、美味しい魚です！	こめ ごこまい ごむぎ パンこ さとう こんにやく	ごま なたねあぶら	だいず ぼろ とり ぶた とうふ あぶらあげ みそ さばふし	わかめごはんのもと ちりめ んじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	かぶ キャベツ きゅうり レモン ごぼう だいこん ながねぎ しいたけ	637 30.9 20.2 2.0	
28 (火)		ごはん	かぼちゃとごまのハンバーグ いそあえ じゃがいものみそしる ぶどうゼリー	リクエストボックスにリクエストのあった「ハンバーグ」の登場です！	こめ こめこ さとう でんぶ じゃがいも クールゼリーのもと	ごま	とり ぶた おから とうにゅう みそ さばふし あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり わかめ	かぼちゃ ほうれんそう	ながねぎ しょうが もやし えのきたけ たまねぎ ぶどうジュース	618 23.7 18.4 1.7	
29 (水)		ちゃめし	だいずとみつばのかきあげ ごもくきんぴら ひとくちおでん はなみかん	寒い季節なので、温かいおでんを作りました！	こめ こむぎこ さとう こんにやく	なたねあぶら	さばふし だいず さつまあげ ちくわ がんもどき うずらたまご	こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん みつば とうがらし	たまねぎ ごぼう たけのこ れんこん だいこん みかん	613 22.7 17.0 2.8	
30 (木)		おたのしみきゅうしょく なにながでるかな？おたのしみに！(〜) カレーうどん 牛乳 はくさいのおひたし さつまいもてんぷら りんごのひとくちゼリー		リクエストボックスにリクエストをもらったメニューです。お楽しみに！	うどん さつまいも ごむぎ ひとくちりんごゼリー	なたねあぶら	とり さばふし かつおぶし	こんぶ ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ ながねぎ はくさい	574 21.8 21.7 1.8	
31 (金)		とりにくの たきこみごはん	いわしのさんがやき なのはなあえ のりのみそしる オレンジ	(3年生 社会科) 行徳の「三番瀬」でとれたのりを使ったみそしるを作ります。	こめ さとう こめこ でんぶ	なたねあぶら ごま	さばふし なまあげ とり あぶらあげ いわし ぶた みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん きぬさや なのはな	しいたけ ながねぎ しょうが コーン ネーブル	591 32.3 23.5 2.7	

～全国学校給食週間にちなんで～ 市川市の学校給食 パネル展示のお知らせ

- 1 展示期間 令和7年1月10日(金)～22日(水) 午前中 ※1月14日(火)20日(月)は休館日
- 2 場所 市川市生涯学習センター(メディアパーク市川) 1F 水の広場
市川市堀馬1-1-4
- 3 内容 「市川市の学校給食ができるまで」「市川市の学校給食」「給食で知ろう！行事食」等
※市川市各校で出されている給食メニューの写真を多数展示します。
みなさんに、市川市の学校給食について知っていただけたらうれしいです。
多くの方のご来場をお待ちしています！！

みんな、来てね～！

【学校給食用等政府備蓄米について】

「政府備蓄米」とは、国が備蓄しているお米です。この政府備蓄米を、本校でも300kg使用できるようになりました。ごはん(お米)はいろいろなメニューに合わせやすく、消化もゆっくりと進むので腹持ちのよい食材です。また、ごはん(お米)を主食として、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった食事は「日本型食生活」と呼ばれ、栄養バランスのよい食事です。ごはんの良さを再確認し、おいしくいただきます。日付に○のある日が、備蓄米を使う予定の日です。

今月は市川市行徳 三番瀬でとれた海苔を給食に使います。今の時期しか味わえない「生海苔」で作った「海苔の佃煮」が登場します！給食室でいねいに手作りします！

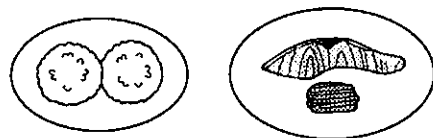
給食だより 1月

市川市立新井小学校

1月24日～30日は 全国学校給食週間

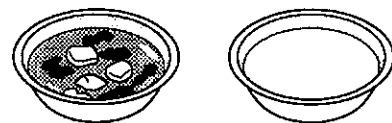
学校給食は、明治22年(1889年)、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、生活が苦しい家庭の子どもたちへ無料で昼食を提供したことが始まりといわれています。戦争中は食料不足などにより一時中断されましたが、昭和22年(1947年)に児童の栄養改善のために再開されました。

明治22年(1889年)



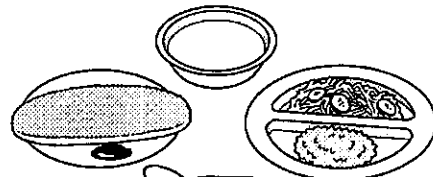
・おにぎり、塩さけ、菜の漬物

昭和22年(1947年)



・トマトシチュー、脱脂粉乳(ミルク)

昭和30年(1955年)



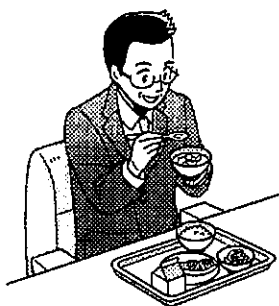
・コッペパン、脱脂粉乳(ミルク)、アジフライ、サラダ、ジャム

昭和52年(1977年)



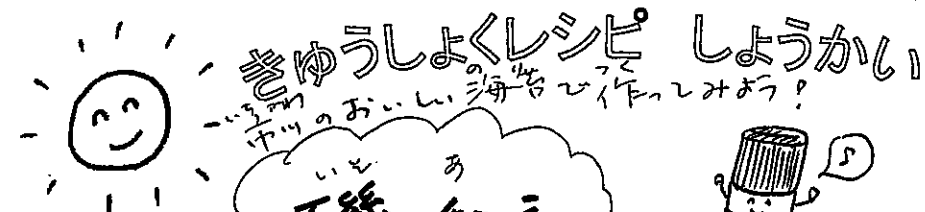
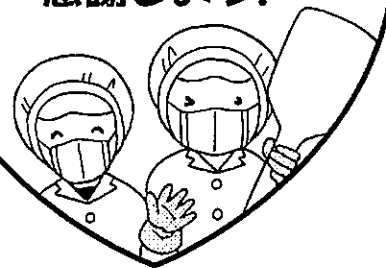
・カレーライス、牛乳、塩もみ、果物(バナナ)、スープ

検食を知っていますか?



検食とは、児童生徒が食べ始める30分前までに、定められた責任者(校長など)が食べながら確認することです。食品の量が適当か、異物の混入や異常がないか、味つけや色彩などを見ます。

給食をつくってくれる人に感謝しよう!



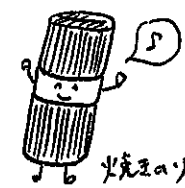
石幾 和え

(材料=4人分)

ほうれん草 1/2わ
もやし 1袋(200g)
にんじん 1/3本
えのきたけ 50g
まいたけ 50g

(作り方)

1. ほうれん草は洗ってゆでる。根元を切りおとし3cmくらいの長さに切る。もやしをよく洗いゆでて冷ます。にんじんは3cmくらいの輪切りにし、ゆでて冷ます。えのきたけは根元を切りおとしさっとゆでて冷ます。
2. 焼き海苔は1cm幅に糸状に刻む。手巾で糸状にする。
3. 1. 2. とあわせて調味料、かつおぶしをボウルに入れ、よく混ぜていす上げる。



リクエストのあった、きゅうしょくのレシピをしょうかいたします!