



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

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！

※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。

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 ※カッコ内は、教科等と関連のあるところです。	食品名					米・穀類 (えいこくり)	月平均需要量 (えいこくり) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化合物 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のとなる食品 (あか)	おもに体の調子を整えるものとなる食品(みどり)	カロテンが多い	その他のビタミン が多い			
8 (水)	●	なくさがゆ	とりのからあげ ぶたにく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。春の七草を少し入れて、お餅を焼きます。	こめ こめこ こんにくさとう でんぶん せいがくもち	なたねあぶら さばしきなこ	とりぶた さばしきなこ	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	だいこん かぶ じょがにんにく ごぼう	583 29.3 26.1 2.7	613 25.8 26.1 19.9 2.2
9 (木)	●	よくばりあげパン	ほうれんそうのサラダ ポークピーンズ ヨーグルト	人気のよくばり揚げパンです。リクエストにおこなえて、登場！	コッペパン 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	コーン にんにく たまねぎ	655 25.8 24.0 2.3	
10 (金)	●	ウインナーピラフ	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 じるはなまめ とんかつ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぶのはバセリ	たまねぎ マッシュルーム しようがセロリー 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 まつかせやき おかかあえ だいこんのみそしる しらたますき	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、結果では小豆をのせた白玉あずきを出します。	こめ さとう でんぶん じらしたま	ごま	とり おから みそ かぶおろし あぶらあげ さばしきなこ	ぎゅうにゅう のり わかめ	こまつな	ながねぎ じょうが 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 じょがりんご キヤベツ きゅうり	610 22.9 18.7 1.3	
16 (木)	●	ごはん	さばのみそに じやがいもとこまつのなつとうあえ ゆばすまじる 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 じやがいも しらたき	ごま ごまあぶら	さばみそ なつとうとり ゆば さばしき	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん みつば	じょうが みかんジュース うめめし だいこん たけのこ はるか	553 27.3 17.1 2.2	
17 (金)	●	ひじきごはん	ししやものパリパリあげ ごまあえ ちくばんに きゅうにゅうブリ	筑前煮は、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 こむぎこ さといも こんにく	なたねあぶら ごま	さばしき とり あぶらあげ さばしきなこ	ひじき ぎゅうにゅう じしやも なまクリーム	にんじん きなこや はうれんそう	たけのこ もやし れんこん しいたけ ごぼう いちごジャム	615 26.7 21.9 2.0	
20 (月)	●	ごはん	こまつなぎょうざ パンサンレー 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 でんぶん こむぎこ はるさめ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	ぶた はそぎたまごやき やきぶ ひじき	ぎゅうにゅう にら ひんじん	こまつな にら にんじん	キヤベツ ながねぎ にんにく じょうが 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	かぼちゃのこめてんぶら 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 こめこ	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 じょうが 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 くきわかめのごしきあえ にくじやが	(4年生 社会科) エコふりかけは、だしをとったあとのはさば節(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 こむぎこ じやがいも しらたき	ごま なたねあぶら ごまあぶら	さばしき 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 こまつな さやいんげん	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	さけのしょやき いもがらのみそしる	芋がらは、重季のくき(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。学校給食週間を記念して、給食が始め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 さばしきみそ	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 すいき	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 こまつのマヨネーズあえ 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) 行徳の三春瀬でとれた、生海苔をつかった回煮です！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 こむぎこ	なたねあぶら エッグケアマヨネーズ	ちわわ まぐろ とうふ あぶらあげ さばしきみそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	ながねぎ しめじ もやし	569 21.6 18.4 2.2	
27 (月)	●	ごくごはん	ふなばしでとれたボラのフライ かぶのサラダ とんじる いちごきゅうにゅうブリ	お隣の船橋市でとれた「ボラ」を使ったフライです。くせがなく、美味しい魚です！	こめ こくまい こむぎこ さとう こんにく	ごま なたねあぶら	だいす ぱたり ぶた とうふ あぶらあげ みそ さばしき	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 こまつな	かぶ きゅうり まごはん	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 じやがいものみそしる 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 でんぶん じやがいも クールゼリーのもと	ごま	とり ぱたり おから とくわう みそ さばしき あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり わかめ	かぼちゃ はうれんそう	ながねぎ じょうが 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)	●	ちゃんめし	だいす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 こんにく	なたねあぶら	さばしき だいす さつまあげ らわ がんもどき うすらまご	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	なにができるかな？おたのしみに！(^^♪)	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 さとう じやがいも ひとくらりんごゼリー	なたねあぶら	とり さばしき かつおふし	こんぶ ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	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 なのはなえ のりのみそしるオレンジ	(3年生 社会科) 行徳の「三春瀬」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 でんぶん	なたねあぶら ごま	さばしき なめらか とり あぶらあげ いわしづたみそ かつおふし	ぎゅうにゅう のり	にんじん きぬや	しいたけ ながねぎ じょうが コーン ネープル	591 32.3 23.5 2.7	

～全国学校給食週間を記念して～ 市川市の学校給食 バトル展示のお知らせ

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

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りたい方へ

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使用できることになりました。

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しょう。日付に〇のある日が、備蓄米を使う予定の日です。

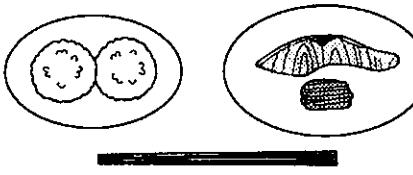
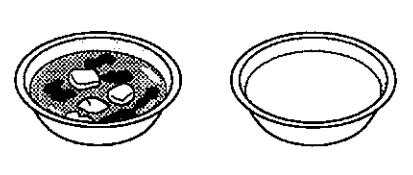
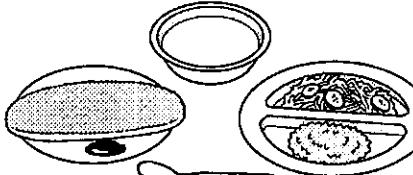
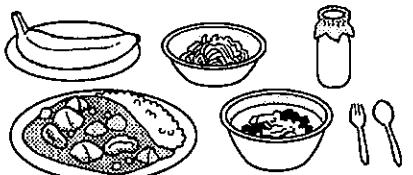
今月は市川市行徳 三春瀬でとれた海苔を給食に使います。今時期しか味わえない「生海苔」で作った「海苔の佃煮」が登場します！給食室でていねいに手作りします！

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、生活が苦しむ家庭の子どもたちへ無料で食事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)	昭和22年(1947年)
	
・おにぎり、塩さけ、菜の漬物	・トマトシチュー、脱脂粉乳(ミルク)
昭和30年(1955年)	昭和52年(1977年)
	
・コッペパン、脱脂粉乳(ミルク)、アジフライ、サラダ、ジャム	・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。

