

市川市立新井小学校

あけましておめでとうございます！
今年は午年、飛躍する年にしたいですね！

※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 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！

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					栄養価 (エネルギー kcal) たんぱく質 g 脂 質 g 食塩相当量 g	月平均栄養価 (エネルギー kcal) たんぱく質 g 脂 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)			
					たんすいかぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱくつが多い	むぎつが多い	カロテンが多い			その他のビタミン が多い
7 (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。春の七草を少し入れて、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 でんぶん せいがくもち	なたねあぶら	とり ぶた さばぶし 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 さやいんげん	565 29.2 24.4 2.4	612 26.1 20.0 2.2	
8 (木)		よくばりあげパン	コールスローサラダ ポークビーンズ	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！	コッパバン さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま オリーブオイル	きなこ ハム だいたず ぶた ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん トマト さやいんげん	614 23.7 23.6 2.1		
9 (金)		ひじきごはん	ししゃものバリバリあげ ごまあえ ちくぜんに ぎゅうにゅうプリン	人気のししゃものバリバリ揚げ、骨ごと食べて、丈夫な骨を作しましょう！！	こめ むぎ さとう はるまきのかわ こむぎこ さいとも こんにやく	なたねあぶら ごま	さばぶし とり あぶらあげ さつまあげ	ひじき ぎゅうにゅう ししゃも アガー なまクリーム	にんじん きぬさや ほうれんそう	633 27.4 22.5 1.9		
13 (火)		ぶたどん	じゃがいもとこまつなのなつとうあえ ゆばすましじる みかん	「薄葉」は、豆乳をあたためると上にできる、薄いまくのことです。昔から日本で食べられている代表的な和食食材です。	こめ むぎ しらたきさとう じゃがいも	なたねあぶら ごま ごまあぶら	ぶた なつとう とり ゆば さばぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな みつば	594 28.0 19.0 2.0		
14 (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 むぎ こむぎ 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	629 23.8 19.4 1.5		
15 (木)		ごはん	あじつけのり まつかぜやき おかかあえ だいこんのみそじる しらたまあずき	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 むぎ さとう こめこ でんぶん しらたま	ごま	とり おから みそ かつおぶし あぶらあげ さばぶし あずき	ぎゅうにゅう のり わかめ	ごまつな	675 29.5 18.3 2.1		
16 (金)		ごはん	エコふりかけ さばのしおやき(4年生は、いわしのしおやき) ミニトマト さつまじる ひとくちぎゅうにゅうプリン	11月に予定していた、延期になった「4年生「お魚食べ方コンテスト」」給食時間に、頭と尾のついたいわしをきれいに食べられるかのコンテストをします。正しいお魚の持ち方で、がんばって！	こめ むぎ さとう さつまいも こんにやく	ごま	さばぶし さば ぶた とろろ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ミニトマト にんじん ごまつな	597 29.9 17.9 1.8		
19 (月)		ちやめし	だいたずのかきあげ ごもくきんびら ひとくちおでん りんご	五目きんびらやおでんは、昔から日本で食べられていた和食です。ごぼうは、江戸時代の人々にとっては身近な野菜で、いろんな料理に使っていました。	こめ こむぎ さとう こんにやく	なたねあぶら	さばぶし だいたず 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	644 23.3 17.3 2.9		
20 (火)		キムチごはん	こまつなぎょうざ パンサンサー わかめスープ はなみかん	人気のキムチご飯とパンサンサー！たくさんおかわりしてくださいね。	こめ むぎ さとう ぎょうざのかわ でんぶん こむぎ マロニー	ごまあぶら ごま なたねあぶら	ぶた ほそぎりたまごやき やきふ た ベーコン とろろ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん ごまつな なら チンゲンサイ	618 23.5 19.5 3.2		
21 (水)		おやこどん	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 さとう でんぶん		とり あぶらあげ たまご さばぶし かつおぶし ぶり	ぎゅうにゅう のり こんぶ		608 28.5 19.5 1.9		
22 (木)		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	冬に美味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 むぎ こめこ さとう クールゼリーのもと	なたねあぶら バター	ウインナー ぶたレバー ベーコン しらはなまめ 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	617 22.4 19.5 2.7		
23 (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 とうのみそじる 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 こむぎ	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 さばぶし みそ	ぎゅうにゅう のり	ごまつな にんじん	603 22.2 18.8 2.3		
26 (月)		わかめごはんおにぎり	さけのしおやき いもがらのみそじる	芋がらは、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。学校給食週間を記念して、給食が始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 さばぶし みそ	わかめごはんのもと ちりめ んじやこ ぎゅうにゅう	かぶのは にんじん	579 25.3 11.9 2.3		
27 (火)		カレーうどん	はくさいのおひたし さつまいものてんぷら はなみかん	寒い時期なので、体があたまるカレーうどんです！	うどん さつまいも こむぎ	なたねあぶら	とり さばぶし かつおぶし	こんぶ ぎゅうにゅう のり あおのり	にんじん ごまつな	587 23.1 22.4 1.9		
28 (水)		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 のりのみそじる 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じるを作ります。	こめ むぎ さとう こめこ でんぶん	なたねあぶら ごま	さばぶし 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	612 33.6 24.3 2.8		
29 (木)		チキンライス	ほうれんそうのサラダ ABCスープ りんごのカスタードパイ	11月に大出で大人気だったアップルパイ、再登場です！	こめ むぎ マカロニ パイシート コーンすたーち さとう	なたねあぶら オリーブオイル バター	とり ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ごまつな	602 18.5 20.7 1.8		
30 (金)		ごこごはん	ふなばしでとれたボラのフライ かぶのサラダ とんじる	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 ごこまい こむぎこ パンこ さとう こんにやく	ごま なたねあぶら	だいたず ぼろ 鶏 ぶた とろろ あぶらあげ みそ さばぶし	わかめごはんのもと ちりめ んじやこ ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	635 31.9 20.2 2.0		

～全国学校給食週間を記念して～ 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8年1月21日(水)～2月3日(火)
- 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
市川市瑞高1-1-4
- 3 内容 市川市の学校給食の歴史、給食ができるまで、給食週間と給食をコラボレーションさせた取り組み(おはなし給食)の紹介等
※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～！！

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！

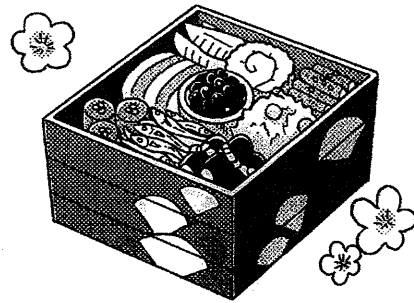
給食だより 1月

市川市立新井小学校

あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。正月に食べるおせち料理や雑煮などの行事食は、昔から食べ継がれていて、家庭や住んでいる地域によっていろいろな違いがあります。周りの友だちや先生と話してくらべてみましょう。

正月に食べるおせち料理

おせち料理は、もともと旧暦の季節のかわり目の「節日」に神様に供えて、それを家族で食べるものでした。本来は五節句（人日、上巳、端午、七夕、重陽）の時のものですが、のちに正月の料理だけを指すようになりました。



おせち料理の意味や込められた願い

黒豆 「まめ」は丈夫を意味し、健康に喜らせるようにという願いが込められています。	数の子 にしんの卵はたくさん数があることから、子孫繁栄の願いが込められています。
田づくり かたくちいわしを肥料として田畑にまいて豊作になったことから、五穀豊穡を願っています。	えび えびのように腰が曲がるまで長生きできるようにという願いが込められています。
こぶ巻き よろ「こぶ」の言葉にかけた、縁起ものです。	きんとん 「金団」と書き、財宝に見立てて、豊かな1年を願ったものといわれます。

きゅうしよくレシピ しょうかい

ホークビーンズ



リクエストのあった、きゅうしよくのレシピをしょうかいします！

- (材料) 4人分
- ゆで大豆 150g
 - 豚肉 50g
 - にんにく 1かけ → みじん切り
 - ベーコン 2枚 → ちぎる
 - じゃが芋 3個 → サイコロ切り
 - 玉ねぎ 2個 → サイコロ切り
 - にんじん 1本 → サイコロ切り
 - さやいんげん 3本 → 斜め4割切り (半端切り)
- 分量
- 揚げ油 適量
 - トマトピューレ 30g
 - トマト水煮缶 120g
 - 水 200cc
 - 固形コンソメ 3個
 - 塩 小さじ1/2
 - こしょう 大さじ2
 - しょうゆ 大さじ1
 - 中華ソース 大さじ1
 - トマトケチャップ 大さじ1/2

※ あらび、オーレスパイ、ローリエ、パプリカを油に入れて炒め、生クリーンを大さじ1

- (作り方)
- 揚げ油でにんにく、豚肉を炒める。ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、にんじんを入れて炒める。
 - 水を入れて煮立、あけを取る。ゆで大豆を入れる。(15~20分くらい)
 - 調味料、トマトピューレ、つぶしたトマト缶、を入れて煮る。
 - 材料にナンプラー、イタリヤ、生クリームを入れる。