



1月のきゅうしょくよていこんだてひょう 市川市立新井小学校

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、献立が変わることがありますのでご了承ください。



栄養価の月平均値

エネルギー633kcal たんぱく質 25. 6g 脂質 19. 6g 塩分 2. 2g

栄養価の基準値(中学年)エネルギー 650kcal たんぱく質 27. 0g 脂質 19. 6g 塩分 2. 0g

曜 日	こんだて	からだをつくる もの	からだをつくる もの	からだをつくる もの	栄 養 価	曜 日	こんだて	からだをつくる もの	からだをつくる もの	からだをつくる もの	栄 養 価	曜 日	こんだて	からだをつくる もの	からだをつくる もの	からだをつくる もの	栄 養 価
7 金	七草がゆ 牛乳 松風焼き 豚肉と生揚げの味噌煮 さつま芋の茶巾絞り	とりく おから みそ ぶたにく なまあげ	こめ かたくりこ さとう ごま あぶら じゃがいも さつまいも パター	なのはな だいこん かぶ せりねぎ しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん	エネルギー 600 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.1 g	19 水	ご飯 牛乳 大豆とじゃこのふりかけ 磯和え ぶり大根 アセロラのひとくちゼリー	ちりめんじゃこ のり かつおぶし ぶり	こめ あぶら ごま さとう アセロラゼリー もやし にんじん ゆずねぎ だいこん	しょうが ほうれんそう にんじん ゆずねぎ だいこん	エネルギー 604 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.1 g	28 金	ご飯 牛乳 生のにり佃煮 鶏の照り焼き ほうれん草と豆の和風サ ラダ 豆腐のみそ汁 りんごのひとくちゼリー	のり とりく とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう でんぶん ごまドレッシング ゼリー	しょうが にんじん とうもろこしねぎ ほうれんそう	エネルギー 672 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.3 g
7日は「七草」春の七草の一部を使って、おかゆを炊きます。						冬においしい魚の代表「ぶり」を使って、ぶり大根を作ります。ゆずの香りを少し効かせています。						行徳の三番瀬でとれた、生のにりを使った佃煮です！朝早くから、のりを水で洗いねいに洗って、時間をかけてじっくり煮詰めて作ります。					
11 火	ごはん 牛乳 味付け海苔 白身魚の西京焼き ごま酢和え せいがく餅のお雑煮 花みかん	のり さわら みそ わかめ とりく こんぶ なるとまき	こめ さとう ごま ごまあぶら せいがくもち	キャベツ こまつな もやし にんじん だいこん かぶ ねぎ みかん	エネルギー 609 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.9 g	20 木	ご飯 牛乳 鯖のみそ煮 小松菜のマスタード和え 白菜の具沢山汁 りんご	さば みそ ツナ ぶたにく なまあげ	こめ さとう こんにやく しめじ もやし はくさい ねぎ ごぼう りんご	しょうが うめぼし こまつな にんじん しめじ もやし はくさい ねぎ ごぼう りんご	エネルギー 595 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.2 g	31 月	五穀ごはん 牛乳 生のにりのかき揚げ 五目豆腐 いちごゼリー	わかめ しらすぼし だいたのり ちくわ とうふ ぶたにく	こめ ごま あぶら こむぎこ さとう かたくりこ	ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ	エネルギー 628 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.4 g
11日は「鏡開き」お供え餅を割って、お雑煮やお汁粉にして食べる日です。給食では千葉県伝統食「せいがく餅」を使ってお雑煮を作ります。						金曜日と同じ、行徳産の生のにりを使ったかき揚げです！海苔の香りが素晴らしいです。生海苔がおいしい今の時期だけに味わえる料理です！											
12 水	ごぼうピラフ 牛乳 ワカサギフリッター ポトフ ぐりとぐらの米粉カステラ	とりく わかさぎ フランクフルト たまご	こめ パター あぶら じゃがいも さとう	マツシュルーム ごぼう とうもろこし パセリ にんじん たまねぎ かぶ ブロッコリー	エネルギー 649 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.6 g	21 金	小松菜と豚肉の焼きそ ば 牛乳 ミルメーク ししゃものパリパリ揚げ ほうれん草中華和え 牛乳プリン	ぶたにく ししゃも なまクリーム	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ミルメーク はるまきのかわ こむぎこ ごま いちごジャム	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ こまつな ほうれんそう もやし	エネルギー 626 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.4 g						
13 木	茶飯 牛乳 いかの米粉天ぷら おかかあえ 一口おでん 花みかん	いか かつおぶし ちくわ あげボール つみれ がんもどき こんぶ うずらのたまご	こめ あぶら こんにやく さとう	ほうれんそう にんじん もやし だいこん みかん	エネルギー 669 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.7 g	24 月	わかめご飯おにぎり 牛乳 鮭の塩焼き 芋がらのみそ汁	わかめ しらすぼし さけ みそ	こめ いもがら	かぶねぎ にんじん いもがら	エネルギー 608 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 2.9 g	芋がらは、里芋の茎(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。給食が始まったころのメニューを少しまねて、おにぎりと鮭の塩焼きを出します。					
14 金	小豆ごはん 牛乳 エコふりかけ しらたきソテー 生揚げの肉じゃが風 りんご	あずき しらすぼし ぶたにく なまあげ	こめ さとう ごま あぶら しらたき じゃがいも	しょうが にんじん とうもろこし こまつな たまねぎ さやいんげん りんご	エネルギー 619 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.4 g	25 火	油揚げごはん 牛乳 いわしのさんが焼き 菜の花和え 板のにり味噌汁 ぶどうゼリー	なまあげ とりく あぶらあげ いわし ぶたにく みそ とうふ のり			エネルギー 670 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.9 g	三番瀬でとれたのりを使った味噌汁です。「板のり」とは、収穫したのりを焼かずに、干したものです。市販ののりはほとんどが「焼きのり」です。					
小正月メニュー 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、給食では小豆ご飯を作ります。																	
17 月	ご飯 牛乳 小松菜ぎょうざ カレー麻婆 花みかん	ぶたにく ひじき とうふ みそ	こめ ぎょうざのかわ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	キャベツ こまつな ねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん みかん マツシュルーム	エネルギー 647 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.5 g	26 水	☆お楽しみ給食☆ 何が出るかは、当日ま でお楽しみに(^_^)	とりく ぶたにく チーズ ヨーグルト いんげんまめ みそ	こめ パター こむぎこ じゃがいも さとう ごま あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご ごぼう もやし きゅうり とうもろこし	エネルギー 664 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 1.5 g						
18 火	よくばり揚げパン 牛乳 ひじきのマリネ ワンタンスープ チョコレートプリン	きなこ とりく ひじき ぶたにく だいず なまクリーム	パン あぶら さとう ワンタンのかわ かたくりこ チョコシロップ	とうもろこし にんじん きゅうりねぎ しょうが にら もやし	エネルギー 651 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 1.9 g	27 木	ゆかりご飯 牛乳 くじらの竜田揚げノル ウェー風 ごま和え さつま芋団子汁 りんご	くじら かつおぶし とりく あぶらあげ こんぶ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま しらたまこ さつまいも	にんじん ほうれんそう もやし ごぼう だいこんねぎ こまつな りんご	エネルギー 619 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 1.9 g	くじらは、昔の学校給食によく登場していました。千葉県の南房総地区では、昔からくじらがよく捕れていました。					

おうちで給食メニュー！！「生のにりのかき揚げ」

寒～い冬に旬を迎える「のり」今年も、市川の行徳沖、三番瀬ののりを給食に使います！みなさんが目にすることが多いのは、薄くて平たい、干したのりだと思いますが、今年は、とれたての生のにりを給食に使います。給食では28日(金)に生のにりの佃煮、31日に生のにりのかき揚げを作ります。三番瀬とは、JR京葉線の市川塩浜駅の近くに広がる海のことです。三番瀬の海はのりづくりに適した浅瀬が広がっているため、昔からのりが作られていました。今も行徳の漁師さんたちが、大切にのりを育てています。生のにりのかき揚げのレシピをご紹介します。

生のにりの香りが存分に楽しめます！



【材料】作りやすい分量

生のにり 50g
焼きちくわ 100g(1本)
さくらえび(乾燥) 6g
ねぎ 60g(細め 1本)
小麦粉 100g
水 適宜
塩 少々(お好みで)

【作り方】

- ①生のにりは洗って絞る、大きければ刻む。
- ②ちくわ、ねぎは3ミリくらいの小口切りにする。
- ③ボールに生のにり、ちくわ、ねぎを入れ小麦粉を加えて混ぜる。そこに冷たい水を少しずつ入れながら、やっとまとまるくらいの固さにする。ボールの中で10等分しておく。
- ④揚げ油を170℃くらいに熱し、油にいったんひたした木べらの上に③をスプーンで乗せ、形をととのえ、油の中ですべらせるように入れて揚げる。
- ⑤揚げたらお好みで塩を振る。

※生のにりの香ばしさが存分に楽しめるかき揚げです。是非お試しを！

※給食では、食物アレルギーの児童に配慮し、さくらえびを入れずに作っています。

給食だより 1 月

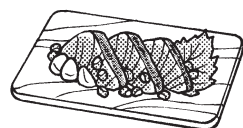
市川市立新井小学校

あけましておめでとうございます。お正月には、おせち料理や雑煮などを食べましたか。おせち料理や雑煮などは、その地域や各家庭によって特徴やさまざまな違いがあり、地域ならではの特徴が見られます。

日本各地の郷土料理

日本は四方を海に囲まれ、南北に長く四季の変化がある国です。地域や季節によって収穫するものが異なり、四季折々の食べ物に特色があります。日本各地で受け継がれてきた地域特有の郷土料理に注目してみましょう。

かつおのたたき (高知県)



もとは漁師が船上で食べていたまかないが一般に広まったものといわれています。



からしれんこん (熊本県)

れんこんの穴にからしみを詰めて揚げたもの。おせち料理にも使われます。



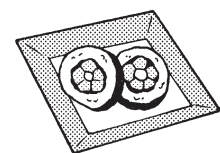
へしこ (福井県)

若狭地域などでつくられてきた郷土料理。さばなどの魚を塩漬けて、さらにぬか漬けることで長期保存できます。



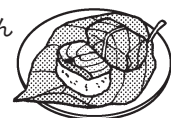
いも煮 (山形県)

さといもの収穫期の秋から冬に河原などで食べられている郷土料理。さといも、牛肉、こんにゃく、ねぎなどを鍋で煮ます。



太巻ぎずし (千葉県)

農家などの一般家庭に伝えられてきたすしの一種。年中行事や冠婚葬祭などで食べられてきた断面が華やかなすし。



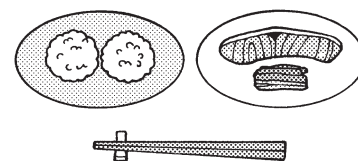
柿の葉ずし (奈良県)

塩で締めたさばと酢飯を柿の葉で包んだ押しずし。柿の葉に防腐作用があり、葉の香りとさばのうまみが特徴。

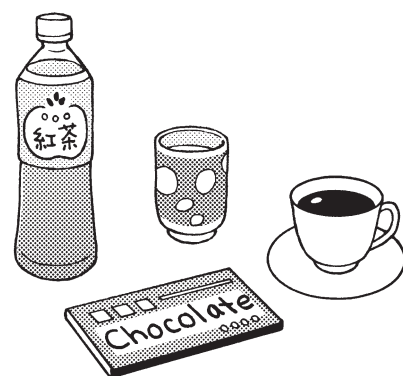
九州・沖縄	中国・四国	近畿	中部	関東	北海道・東北
がめ煮 (福岡県) ちゃんぽん (長崎県) 冷や汁 (宮崎県) 鶏飯 (鹿児島県)	岩国ずし (山口県) かきの土手鍋 (広島県) 鯛めし (愛媛県) 讃岐うどん (香川県)	めはりずし (和歌山県) にしんなす (京都府) ふなずし (滋賀県)	のっぺい汁 (新潟県) かぶらずし (石川県) ほうとう (山梨県) ひつまぶし (愛知県)	おきりこみ (群馬県) しもつかれ (栃木県) 深川井 (東京都)	いしかりなべ 石狩鍋 (北海道) じゃっば汁 (青森県) ひつまみ (岩手県) こづゆ (福島県)

1月24日～30日は全国学校給食週間です

学校給食は、明治22(1889)年に山形県の忠愛小学校で貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。現在では、子どもたちの食生活を取り巻く環境が大きく変化しています。こうした中、学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣をつけるために重要な役割を果たしています。



カフェインのとり過ぎに注意が必要です

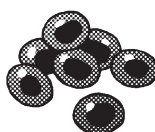


カフェインは、緑茶、コーヒー、コーラ、エナジードリンク、ココアなどの飲み物のほかに、チョコレートや抹茶入りのお菓子などにも含まれています。カフェインには、脳を刺激して目覚めさせる作用があります。しかし、とり過ぎてしまうと、眠れなくなったり、不安な気持ちになったりして心身に悪影響を与えます。特に子どもは体が小さく、脳も発達途中のため、カフェインの影響はおとなより強く出てしまいます。カフェインが含まれたものはなるべく避けて、水や麦茶など、カフェインが含まれていないものを選びましょう。

クイズ

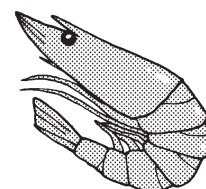
おせち料理には、いろいろな願いが込められています。それぞれ、どんな願いが込められているのでしょうか？

黒豆



- ①まめに暮らせるように
- ②お金に困らないように
- ③勉強がよくできるように

えび



- ①商売繁盛
- ②交通安全
- ③長寿

保護者のみなさまへ

1月は、新しい年を迎え、ご家庭でおせち料理や雑煮などを食べることで、昔から伝わる行事食を意識する機会にもなります。ぜひ、ご家族で行事食や郷土料理などを味わい、話してみたいかがでしょうか。