

# 2024年 1月 予定献立表

市川市立第六中学校

日 (曜)	献立		食品群						栄養価
			1群 筋肉や血液をつくる	2群 骨や歯をつくる	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ	4群 病気の抵抗力を高める	5群 体を動かすエネルギー源	6群 効率の良いエネルギー源	
10 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					I栄養 - 709kcal
	主食	麦ご飯					米 麦		タバク 34.4g
	主菜	ホイコーロー丼(具)	ぶた		にんじん ピーマン	玉ねぎ たけのこ キャベツ 大根	さとう くずこ	なたね油 ごま油	脂質 16.1g
	汁物	七草つみれ汁	いわし とり かまぼこ		にんじん 七草 小松菜	はくさい かぶ ねぎ	マロニー		塩分 3.2g
	デザート	リンゴ				りんご			<b>給食開始 ななくさ献立</b>
11 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					I栄養 - 719kcal
	主食	ご飯					米		タバク 30.7g
	主菜	ぶた肉のオイスターいため	ぶた 豆腐		にんじん 小松菜	玉ねぎ たけのこ	こんにゃく くずこ	なたね油 ごま油	脂質 17.7g
	汁物	かがみびらきそうじ	とり なたね 豆腐 かつお節	こんぶ	にんじん 小松菜	だいこん ねぎ	さといも しらたま		塩分 2.1g
	デザート	みかん				みかん			<b>かがみびらき献立</b>
12 (金)	飲み物	牛乳		牛乳					I栄養 - 798kcal
	主食	麦ご飯					米 麦		タバク 28.8g
	主菜	ボークカレー	ぶた	ヨーグルト チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	なたね油 加-助	脂質 22.7g
	副菜	ひじきマリネ		ひじき	にんじん	きゅうり コーン	さとう	なたね油	塩分 3.0g
	デザート	ブドウゼリー		エースアガー		ぶどうジュース	さとう		
15 (月)	<b>第六中学校代休</b>								
16 (火)	飲み物	牛乳		牛乳					I栄養 - 798kcal
	主食	わかめご飯		わかめ			米 麦	ごま	タバク 36.5g
	主菜	チキンカツ	とり				小麦粉 パン粉	なたね油	脂質 29.8g
	副菜	ゴマ酢あえ	ツナ			もやし きゅうり	さとう	ごま	塩分 3.5g
	汁物	かき玉汁	卵 豆腐 かつお節	わかめ こんぶ	にんじん みつば	ねぎ	くずこ		<b>受験応援献立</b>
17 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					I栄養 - 813kcal
	主食	きなこトースト	きなこ				食パン さとう	マーガリン	タバク 31.7g
	主菜	ボークビーンズ	だいず ベーコン ぶた	クリーム	にんじん トマト いんげん	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも さとう	なたね油	脂質 37.1g
	副菜	カブのサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり かぶ コーン	さとう	なたね油	塩分 3.0g
	デザート								<b>定例研 3年給食なし</b>
18 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					I栄養 - 615kcal
	主食	ご飯					米		タバク 28.2g
	主菜	とりのやなかわ風丼(具)	とり 卵 かつお節		みつば	ごぼう 玉ねぎ	さとう		脂質 14.1g
	副菜	いそかあえ		のり	にんじん 小松菜	もやし えのき	こんにゃく さとう		塩分 1.7g
	デザート	リンゴ				りんご			<b>3年給食なし</b>
19 (金)	飲み物	牛乳		牛乳					I栄養 - 712kcal
	主食	ご飯					米		タバク 33.0g
	主菜	和風豆腐ハンバーグ	とり 豆腐 卵	牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ れんこん えだまめ えのき だいこん	パン粉 さとう		脂質 18.6g
	汁物	のっぺい汁	とり 豆腐 ちくわ かつお節	こんぶ	にんじん 小松菜	だいこん ねぎ	さといも くずこ		塩分 2.3g
	デザート	みかん				みかん			

日 (曜)	献立		食品群						栄養価
			1群 筋肉や血液をつくる	2群 骨や歯をつくる	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ	4群 病気の抵抗力を高める	5群 体を動かすエネルギー源	6群 効率の良いエネルギー源	
22 (月)	飲み物	牛乳		牛乳					Iエネルギー - 640kcal
	主食	げんまいごはん					米 玄米		タンパク 38.2g
	主菜	鮭の塩焼き	さけ						脂質 16.3g
	副菜	青菜のおひたし	かつおぶし		小松菜	はくさい たくあん			塩分 2.1g
	汁物	豚汁	ぶた 豆腐 油あげ かつお節		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも こんにゃく	なたね油	<b>給食週間 明治時代の給食 3年給食なし</b>
23 (火)	飲み物	牛乳		牛乳					Iエネルギー - 670kcal
	主食	さつまいもごはん		こんにゃく			米 さつまいも	ごま	タンパク 31.0g
	主菜	にしんの一夜干し	にしん						脂質 23.0g
	副菜	はくさいのこんにゃくあえ		こんにゃく	にんじん	はくさい		ごま油	塩分 2.5g
	汁物	けんちん汁	とり 豆腐 油あげ かつお節	こんにゃく	にんじん 小松菜	ごぼう だいこん ねぎ	さといも こんにゃく	なたね油	<b>給食週間 大正時代の給食</b>
24 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					Iエネルギー - 876kcal
	主食	コッパン					コッパン		タンパク 32.4g
	主菜	とりの竜田揚げ	とり		しょうが		かたくりこ	なたね油	脂質 47.6g
	副菜	キャベツいため	ベーコン			キャベツ		なたね油	塩分 3.1g
	汁物	ポタージュスープ	ベーコン 豆乳	牛乳 クリーム	にんじん	玉ねぎ しめじ コーン	じゃがいも 小麦粉	なたね油 バター	<b>給食週間 昭和時代の給食</b>
25 (木)	飲み物	牛乳		牛乳					Iエネルギー - 668kcal
	主食	中華めん					ちゅうかめん		タンパク 27.8g
	主菜	みそラーメンスープ	ぶた		にんじん なら	にんにく しょうが たくのこ もやし ねぎ コーン		なたね油	脂質 24.1g
	副菜	かぼちゃとさつま芋のサラダ	ツナ		かぼちゃ	きゅうり 玉ねぎ	さつまいも	エッグケアマヨネーズ	塩分 3.2g
	デザート	ものすごくおおきなプリン		牛乳				プリン 素 カラメル	<b>給食週間 本どなかよし給食</b>
26 (金)	飲み物	牛乳		牛乳					Iエネルギー - 760kcal
	主食	ご飯					米		タンパク 37.8g
		のりのつくだに		のり				さとう	脂質 19.1g
	主菜	かつおのやくみソース	かつお			しょうが にんにく ねぎ	かたくりこ さとう	なたね油	塩分 2.6g
	汁物	いなかしる	油あげ 豆腐 かつお節		にんじん 小松菜	ごぼう だいこん ねぎ	さといも こんにゃく		<b>給食週間 市川の給食</b>
29 (月)	飲み物	牛乳		牛乳					Iエネルギー - 796kcal
	主食	ご飯					米		タンパク 30.5g
	主菜	五目豆腐	ぶた ぼたてい 豆腐		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 しんじけ たけのこ グリパネ	くずこ	なたね油 ごま油	脂質 32.4g
	副菜	ポテトサラダ春巻き		チーズ		ミックスベジタブル	春巻皮 じゃがいも 小麦粉	エッグケアマヨネーズ なたね油	塩分 1.9g
	デザート	ボンカン				ボンカン			
30 (火)	飲み物	牛乳		牛乳					Iエネルギー - 697kcal
	主食	ハムピラフ	ハム		にんじん	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	米	オリーブ油 なたね油	タンパク 26.2g 脂質 18.7g
	主菜								
	汁物	おだんごスープ	とり 豆腐 卵		にんじん	しょうが 玉ねぎ しめじ キャベツ	かたくりこ じゃがいも		塩分 3.2g
	デザート	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん もも パイン バナナ	さとう はちみつ		<b>本どなかよし給食</b>
31 (水)	飲み物	牛乳		牛乳					Iエネルギー - 748kcal
	主食	ご飯					米		タンパク 35.6g
	主菜	ぶり大根	ぶり			だいこん ねぎ しょうが	さとう		脂質 22.6g
	汁物	さつま汁	ぶた 豆腐 油あげ かつお節		にんじん 小松菜	しょうが しいたけ だいこん ねぎ	さつまいも こんにゃく	なたね油	塩分 2.6g

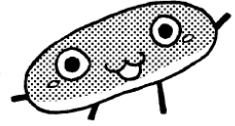
1月 栄養量		平均値
エネルギー	(kcal)	735
タンパク質	(g)	32.2
脂質	(g)	24.0
塩分	(g)	2.7



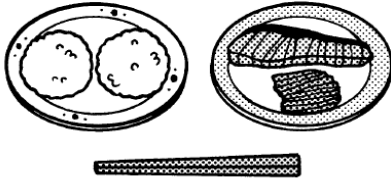
# 2024年 1月 給食だよ!



## 日本の学校給食の歩み



明治22年

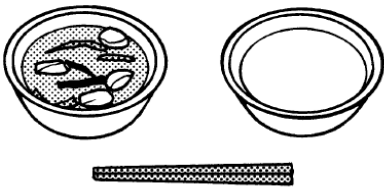


献立内容

おにぎり、塩さけ、菜の漬物

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町忠愛小学校で、貧しくて生活に困っている児童を対象に昼食を出したことが始まりだとされています。

昭和22年

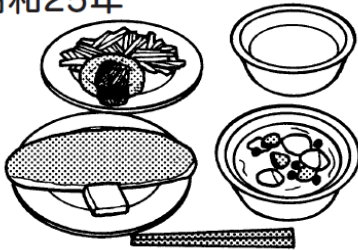


献立内容

ミルク（脱脂粉乳）、トマトシチュー

戦後、栄養失調状態の子どもたちを救うためアメリカの民間団体からの援助物資（ラウ物資）により、昭和21年12月24日に学校給食が再開されました。

昭和25年



献立内容

コッペパン、ミルク（脱脂粉乳）、ポタージュスープ、コロッケ、せんキャベツ、マーガリン

アメリカからの寄贈小麦を使用したパン、ミルク、おかずによる完全給食が8大都市で実施されました。

昭和40年

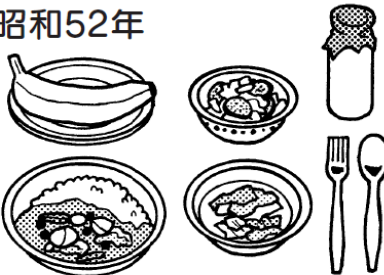


献立内容

ソフトめんのカレーあんかけ、牛乳、甘酢あえ、果物(黄桃)、チーズ

昭和39年以降、学校給食に本格的に牛乳が取り入れられるようになりました。

昭和52年



献立内容

カレーライス、牛乳、塩もみ、果物（バナナ）、スープ

米飯は、教育上有意義と考えられ、昭和51年度以降は米飯給食が広がりました。

### 現在の給食

「生きた教材」として給食の時間や各教科等と関連して指導が行われたり、バランスのよい学校給食が子どもたちの心身の健康を支えたりする役割があります。

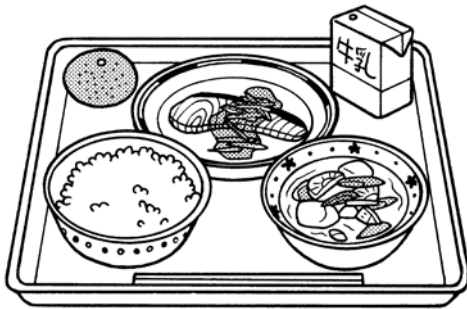
※学校給食の献立は、独立行政法人 日本スポーツ振興センターの「年代別モデル献立」のレプリカを参考にしています。

明けましておめでとうございます。今年も学校給食を通してさまざまな食に関する情報を発信していきたいと思えます。さて、1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。給食の歴史や役割について考えてみましょう。



食べるだけではもったいない!!

## 学校給食の役割とは？



学校給食の始まりは、貧困児童を栄養不足から救うためのものでした。しかし、今は、栄養補給の役割のほかにも、食品を選択する能力、食事のマナー、感謝の心、地域の食材や郷土食などについて学ぶ教材としての役割もあります。

給食を味わいながら、食に関する知識をどんどん身につけていきましょう。

### ～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6年1月17日（水）～25日（木）※1月22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 市川市鬼高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、  
読書週間と給食をコラボレーションさせた取り組み  
（本となかよし給食）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～!



### 【牛乳について】

牛乳は、成長期の子どもたちにとって欠かせないカルシウムを摂取しやすく、吸収されやすいため、毎日の給食で提供しております。

しかし、乳糖不耐症や体質に合わず、牛乳を飲むことができない場合は、年度の途中でも「主食・おかずのみ(牛乳停止)」に変更できますので学校へご相談ください。(診断書は不要です)