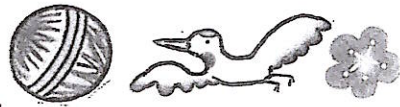


# 1月の予定献立表



市川市立第七中学校

行事等	日	曜	牛乳	主食	主菜・副菜・デザート
七草献立	8	水	○	七草うどん わかめご飯	ちくわ にしよあ 竹輪の二色揚げ おひたし みかん
3年白樺給食無し	9	木	○	ツナコーントースト	ポトフ やきにく 焼肉サラダ みかん
3年白樺給食無し 鏡開き献立	10	金	○	こんぶごはん 昆布ご飯	まつかぜや 松風焼き わかめと大根のナムル 白玉あずき
3-4リクエスト(★印)	14	火	○	ごはん	★チキンカレー(具) みずな 水菜サラダ 黒豆フルーツみつ豆
	15	水	○	ごはん	にくじゃが やさい 肉じゃが 野菜チップ 納豆和え
3-2リクエスト(★印)	16	木	○	★たらこスパゲッティ	こめこ 米粉のクリームシチュー かぼちゃ 南瓜サラダ
3年給食無し	17	金	○	ごぼうピラフ	しろみぎかな 白身魚のラビゴットソース ABCスープ
3年給食無し	20	月	○	ごはん	おやこどん(具) いなか汁 親子丼(具) いなか汁 お麩のラスク いちご
3年白樺リクエスト(★印)	21	火	○	ごはん	だまこ餅汁 ★鯖のみそ煮 だまこ餅汁 ★鯖のみそ煮 磯香和え みかん
3年給食無し	22	水	○	ごはん	タンタン麺スープ 和風ハンバーグ タンタン麺スープ 和風ハンバーグ ジャガバター
3-1リクエスト(★印)	23	木	○	★きなこ揚げパン	カレーシチュー ひじきのマリネ
全国学校給食週間開始 給食が始まったときの 献立	24	金	○	おかかおにぎり	さつま汁 さけ しおや さつま汁 鮭の塩焼き おひたし
3-6リクエスト(★印) 市川の海苔を使った献立	27	月	○	ごはん	けんちん汁 手作り市川海苔の佃煮 けんちん汁 手作り市川海苔の佃煮 ★鶏の唐揚げ ごま酢和え
3-7リクエスト (★印) 千葉県産の鰯を使った 献立	28	火	○	ごはん	いわし かばやき いそあ 鰯の蒲焼 磯和え ★フルーツポンチ ミルメーク
	29	水	○	ごはん	まーぼー豆腐 あ 麻婆豆腐 揚げししゃも ナムル りんごゼリー
3-3リクエスト(★印)	30	木	○	ちゅうかめん 中華麺	★みそラーメン(具) ポテト春巻 ★みそラーメン(具) ポテト春巻 春雨サラダ いちご
3-5リクエスト(★印)	31	金	○	★キムチご飯	めかたまスープ ちくわ めかたまスープ 竹輪のカレー揚げ さつま芋のミルク煮

※ 物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。



# 給食だより

## 1月24日～30日は 全国学校給食週間

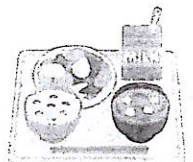
学校給食は、明治22年(1889年)、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、生活が苦しい家庭の子どもたちへ無料で昼食を提供したことが始まりといわれています。戦争中は食料不足などにより一時中断されましたが、昭和22年(1947年)に児童の栄養改善のために再開されました。

<p>明治22年(1889年)</p> <p>・おにぎり、塩さけ、菜の漬物</p>	<p>昭和22年(1947年)</p> <p>・トマトシチュー、脱脂粉乳(ミルク)</p>
<p>昭和30年(1955年)</p> <p>・コッペパン、脱脂粉乳(ミルク)、アジフライ、サラダ、ジャム</p>	<p>昭和52年(1977年)</p> <p>・カレーライス、牛乳、塩もみ、果物(バナナ)、スープ</p>

第七中学校では、給食が始まった時の献立(24日)、市川ののりを使ったおにぎり(27日)、特産物の鰯を使った献立(28日)を給食に登場させます。食べ物や食事を提供する人たちに感謝をしながらいただきます。

## 3年生リクエスト給食が始まります。

12月に給食委員会が、3年生に給食のリクエストをとり、集計数が多いものを今月の給食に登場させました。残り少ない給食ライフを思いながら、味わって食べてください。



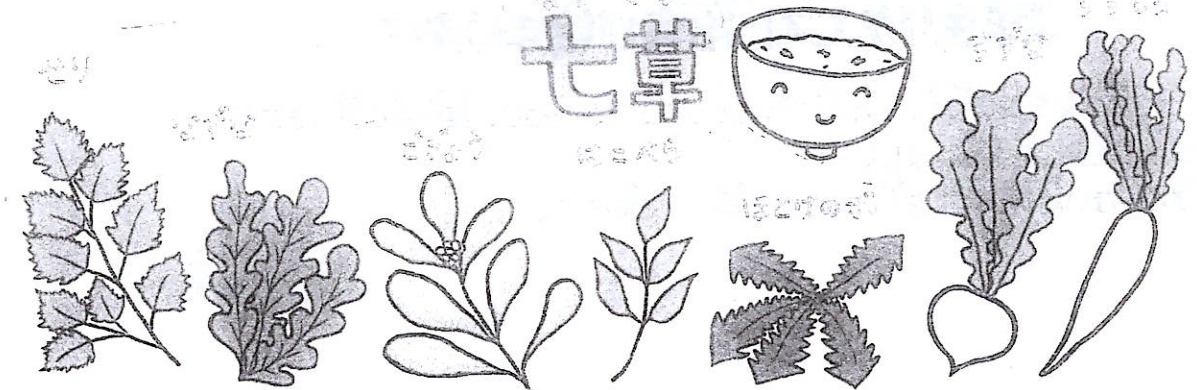
# 1月 給食予定献立表(食品別使用食品一覧)

市川市立第七中学校

日	曜日	こんだて しゅしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品					
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
8	水	わかめご飯 七草うどん 竹輪の2色揚げ おひたし 果物(みかん) 牛乳	わかめごはんの煮 魚卵 竹輪 のり 牛乳	人参 せり かつお節 かつお節 かぶ 大根 しいたけ 人参 人参	かぶ 大根 しいたけ 人参 人参	人参 人参 人参 人参	エネルギー 759 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 3.3 g	
9	木	ツナコーントースト ポトフ 焼肉サラダ 果物(みかん) 牛乳	ポトフ ツナコーン トースト ひよこ豆 豚 牛乳	人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ	人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ	人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ	エネルギー 788 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 34.3 g 食塩相当量 3.1 g	
10	金	昆布ご飯 松風焼き ワカメと大根のナムル 白玉あずき 牛乳	昆布 だし 昆布 昆布 だし 昆布 だし 牛乳	人参 さやいんげん 人参 さやいんげん 人参 さやいんげん 人参 さやいんげん	人参 さやいんげん 人参 さやいんげん 人参 さやいんげん 人参 さやいんげん	人参 さやいんげん 人参 さやいんげん 人参 さやいんげん 人参 さやいんげん	エネルギー 735 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.4 g	
14	火	ご飯 チキンカレー(具) 水菜サラダ 黒豆フルーツみつ豆 牛乳	ご飯 チキンカレー(具) 水菜 黒豆 牛乳	人参 玉ねぎ にんにく 人参 玉ねぎ にんにく 人参 玉ねぎ にんにく 人参 玉ねぎ にんにく	人参 玉ねぎ にんにく 人参 玉ねぎ にんにく 人参 玉ねぎ にんにく 人参 玉ねぎ にんにく	人参 玉ねぎ にんにく 人参 玉ねぎ にんにく 人参 玉ねぎ にんにく 人参 玉ねぎ にんにく	エネルギー 741 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 1.9 g	
15	水	ご飯 肉じゃが 野菜チップ 納豆和え 牛乳	ご飯 肉じゃが 野菜チップ 納豆 牛乳	人参 さやいんげん 人参 さやいんげん 人参 さやいんげん 人参 さやいんげん	人参 さやいんげん 人参 さやいんげん 人参 さやいんげん 人参 さやいんげん	人参 さやいんげん 人参 さやいんげん 人参 さやいんげん 人参 さやいんげん	エネルギー 766 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 1.9 g	
16	木	たらこスパゲッティ 米粉のクリームシチュー かぼちゃサラダ 牛乳	たらこ スパゲッティ 米粉のクリームシチュー かぼちゃ 牛乳	人参 さやいんげん 人参 さやいんげん 人参 さやいんげん 人参 さやいんげん	人参 さやいんげん 人参 さやいんげん 人参 さやいんげん 人参 さやいんげん	人参 さやいんげん 人参 さやいんげん 人参 さやいんげん 人参 さやいんげん	エネルギー 793 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 35.3 g 食塩相当量 3.4 g	
17	金	ごぼうピラフ 白身魚のラグワットソース ABCスープ 牛乳	ごぼうピラフ 白身魚のラグワットソース ABCスープ 牛乳	人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ	人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ	人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ	エネルギー 748 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.3 g	
20	月	ご飯 親子丼(具) いなか汁 果物(いちご2個) お麩のラスク 牛乳	ご飯 親子丼(具) いなか汁 お麩のラスク 牛乳	人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ	人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ	人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ	エネルギー 799 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.9 g	
21	火	ご飯 だまご餅 鱈の味噌煮 納豆和え 果物(みかん) 牛乳	ご飯 だまご餅 鱈の味噌煮 納豆 牛乳	人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ	人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ	人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ	エネルギー 777 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 3.0 g	

日	曜日	こんだて しゅしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品					
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
22	水	ご飯 和風ハンバーグ じゃがバター タタキのスープ 牛乳	和風ハンバーグ じゃがバター タタキのスープ 牛乳	人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ	人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ	人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ	エネルギー 801 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 3.1 g	
23	木	きなご揚げパン カレーシチュー ひじきのマリネ 牛乳	きなご揚げパン カレーシチュー ひじきのマリネ 牛乳	人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ	人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ	人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ	エネルギー 786 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 3.6 g	
24	金	おかかおにぎり おひたし 鱈の塩焼き さつま汁 牛乳	おかかおにぎり おひたし 鱈の塩焼き さつま汁 牛乳	人参 さやいんげん 人参 さやいんげん 人参 さやいんげん 人参 さやいんげん	人参 さやいんげん 人参 さやいんげん 人参 さやいんげん 人参 さやいんげん	人参 さやいんげん 人参 さやいんげん 人参 さやいんげん 人参 さやいんげん	エネルギー 741 kcal たんぱく質 42.4 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 4.0 g	
27	月	ご飯 手作り海苔の佃煮 けんちん汁 米粉のどりの唐揚げ ごま酢和え 牛乳	ご飯 手作り海苔の佃煮 けんちん汁 米粉のどりの唐揚げ ごま酢和え 牛乳	人参 玉ねぎ にんにく 人参 玉ねぎ にんにく 人参 玉ねぎ にんにく 人参 玉ねぎ にんにく	人参 玉ねぎ にんにく 人参 玉ねぎ にんにく 人参 玉ねぎ にんにく 人参 玉ねぎ にんにく	人参 玉ねぎ にんにく 人参 玉ねぎ にんにく 人参 玉ねぎ にんにく 人参 玉ねぎ にんにく	エネルギー 800 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 2.8 g	
28	火	ご飯 鱈の蒲焼 磯和え フルーツポンチ ミルク 牛乳	ご飯 鱈の蒲焼 磯和え フルーツポンチ ミルク 牛乳	人参 さやいんげん 人参 さやいんげん 人参 さやいんげん 人参 さやいんげん	人参 さやいんげん 人参 さやいんげん 人参 さやいんげん 人参 さやいんげん	人参 さやいんげん 人参 さやいんげん 人参 さやいんげん 人参 さやいんげん	エネルギー 745 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 0.8 g	
29	水	ご飯 麻婆豆腐 揚げししゃも ナムル りんごゼリー 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 揚げししゃも ナムル りんごゼリー 牛乳	人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ	人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ	人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ	エネルギー 799 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.7 g	
30	木	中華麺 みそラーメン(具) ポテト巻巻き 春雨サラダ 果物(いちご2個) 牛乳	中華麺 みそラーメン(具) ポテト巻巻き 春雨サラダ 果物(いちご2個) 牛乳	人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ	人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ	人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ	エネルギー 731 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 4.0 g	
31	金	キムチご飯 めか玉スープ さつま芋のミルク煮 ちくわのカレー揚げ 牛乳	キムチご飯 めか玉スープ さつま芋のミルク煮 ちくわのカレー揚げ 牛乳	人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ	人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ	人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ	エネルギー 811 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 3.4 g	

栄養価の月平均値	
エネルギー	772 kcal
たんぱく質	31.0 g
脂質	25.8 g
食塩相当量	2.9 g



ふゆの冬にも飲もう!! 牛乳

ぎゅうにゅう

冬は、気温が低くなるため、牛乳の摂取量が減少します。特に年末年始は冬休みで給食がなくなることや、家庭で牛乳を飲む機会が少なくなりがちです。しかし、牛乳のもとになる生乳は、母牛からしぼるので、簡単には生産量を減らすことができません。

牛乳はカルシウムがたくさん含まれているので、温めて飲んだり、料理に使ったりして、しっかりとるようにしましょう。