



2023年 1月 予定献立表



市川市立福栄中学校

日・曜日	献立	主な使用食材の食品群						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群 筋肉や血液 を作る	2群 骨や歯を作る	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 身体を動かす エネルギー	6群 効率のよい エネルギー源	
10 火	麦入りご飯					米,大麦	941 kcal	
	ハヤシライス	豚肉,レバー		にんじん,トマト	玉ねぎ,マッシュルーム	小麦粉,さとう,米粉	31.0 g	
	かむかむ海藻サラダ	ハム	海藻		キャベツ,切り干し大根	さとう	27.4 g	
	スイーツプリン		(牛乳)		スイーツプリン		2.9 g	
11 水	焼きうどん	豚肉,かつお節	青のり	にんじん	玉ねぎ,キャベツ,しょうが	うどん	781 kcal	
	千草焼き	鶏肉,たまご	しらす	にんじん	ねぎ	さとう	34.2 g	
	ごま酢あえ		わかめ	ほうれん草,にんじん	キャベツ,もやし	さとう	21.6 g	
	おしるこ	あずき	(牛乳)			さとう,白玉もち	2.3 g	
12 木	菜めし			だいこん(葉)		米	817 kcal	
	れんこんの肉ばさみ	鶏肉,とうふ			れんこん,ねぎ,しょうが	米粉,さとう	30.9 g	
	味噌汁	油あげ,みそ	わかめ		大根		20.8 g	
	ほうれん草とえのきの海苔あえ	のり		ほうれん草	えのきだけ	さとう	2.9 g	
福栄中 2年生 献立	みかん		(牛乳)		みかん			
	ごはん				米		840 kcal	
	酢豚	豚肉		にんじん,ピーマン	玉ねぎ,えのき,れんこん	米粉,さとう	30.7 g	
	春雨スープ	ハム,とうふ		にんじん,にら	ねぎ,えのきだけ	春雨	24.1 g	
13 金	デコボン		(牛乳)		デコボン		2.8 g	
	昆布ご飯	鶏肉	こんぶ	にんじん	干し椎茸	米,こんにゃく,さとう	780 kcal	
	松風焼き	鶏肉,みそ,とうふ	青のり		ねぎ,しょうが	パン,粉さとう	34.9 g	
	筑前煮	鶏肉		にんじん,さやえんどう	えのき,れんこん,ごぼう	里芋,こんにゃく,さとう	21.2 g	
16 月	紅白なます		(牛乳)	にんじん	大根	さとう	3.2 g	
	ツナトースト	ツナ			玉ねぎ	パン	エッグアアマヨネーズ	816 kcal
	肉団子スープ	豚肉		にんじん	玉ねぎ,キャベツ	米粉	34.1 g	
	マセドアンサラダ	ハム	チーズ	にんじん,赤パプリカ	きゅうり,玉ねぎ	じゃがいも,さとう	36.9 g	
17 火	りんご		(牛乳)		りんご		2.9 g	
	かきまぶり	高野豆腐,かまぼこ,たまご	のり	にんじん,さやいんげん	干し椎茸,たけのこ	米,さとう	833 kcal	
	クジラの竜田揚げ	クジラ			しょうが	さとう,米粉	36.3 g	
	豚汁	豚肉,みそ		にんじん,こねぎ	ごぼう	じゃがいも,こんにゃく	22.1 g	
18 水	白菜の梅あえ				白菜,えのきだけ,梅	さとう	3.0 g	
	みかん		(牛乳)		みかん			
	中華おこわ	豚肉		にんじん	干し椎茸,たけのこ	もち米,米,さとう	801 kcal	
	手作りシュウマイ	豚肉			玉ねぎ,グリーンピース	みたくり粉,しょうが,味の素	33.3 g	
19 木	中華風コーンスープ	鶏肉,たまご		にんじん,小松菜	とうもろこし,玉ねぎ	かたくり粉	21.8 g	
	ミニトマト			ミニトマト			2.9 g	
	はっさく		(牛乳)		はっさく			
	ごはん				米		862 kcal	
20 金	ぶり大根	ブリ			大根,ねぎ,ゆず	さとう	30.9 g	
	小松菜のふりかけ	かつお節	じゃこ	小松菜		ごま	25.6 g	
	ごぼうサラダ	ハム,みそ		にんじん	ごぼう,きゅうり,キャベツ	さとう	2.4 g	
	みかん		(牛乳)		みかん			

日・曜日	献立	主な使用食材の食品群						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群 筋肉や血液 を作る	2群 骨や歯を作る	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 身体を動かす エネルギー	6群 効率のよい エネルギー源	
23 月	麦入りご飯					米,大麦	946 kcal	
	チキンカレー	鶏肉,レバー,大豆		にんじん,赤パプリカ	にんにく,しょうが,玉ねぎ	さとう,じゃがいも	31.8 g	
	ひじきとかぼちゃのマリネ	ハム	ひじき	かぼちゃ,にんじん	きゅうり,玉ねぎ	さとう	27.7 g	
	ヨーグルトゼリー		(牛乳)		ブルーベリージャム	さとう	2.7 g	
24 火	ごはん					米	830 kcal	
	鮭の塩焼き	サケ					33.0 g	
	五目すいとん	鶏肉,油あげ		にんじん	ごぼう,大根,ねぎ	白玉粉,小麦粉,かたくり粉	22.0 g	
	ほうれん草のおかかあえ	かつお節		ほうれん草	もやし	さとう	2.5 g	
25 水	みかん		(牛乳)		みかん			
	雑穀入りご飯					米,雑穀	845 kcal	
	秋刀魚みりんぼし	サンマ					34.8 g	
	いかと里芋のうま煮	イカ		にんじん,さやいんげん	たけのこ,干し椎茸	里芋,こんにゃく,さとう	23.1 g	
26 木	ごぼうスティック		(牛乳)		ごぼう	米粉	3.1 g	
	スパゲティ(袋)					スパゲティ	910 kcal	
	ミートソース	豚肉,レバー,大豆,タンパク		にんじん,ピーマン,トマト	玉ねぎ,マッシュルーム	さとう	32.6 g	
	とりのココロサラダ	鶏肉			キャベツ,大根,玉ねぎ	米粉,さとう	21.5 g	
27 金	りんご		(牛乳)		りんご	さつまいも,さとう	2.4 g	
	ごはん					米	804 kcal	
	赤魚の一夜干し	アカウオ					33.9 g	
	市川の生のりの佃煮	のり				さとう	18.0 g	
30 月	肉じゃが	豚肉		にんじん,さやいんげん	玉ねぎ,たけのこ,干し椎茸	じゃがいも,しらたき	2.6 g	
	キャベツのごまあえ		(牛乳)		キャベツ,もやし	さとう		
	ごはん					米	810 kcal	
	さんが焼き	イワシ,鶏肉,とうふ			しょうが,ねぎ	ごま	35.1 g	
31 火	市川海苔の味噌汁	とうふ,みそ	のり		ねぎ		22.9 g	
	小松菜サラダ	ツナ		小松菜	もやし,レモン	さとう	2.8 g	
	ヨーグルト		(牛乳)					
	ごはん					米	810 kcal	

※(牛乳)はパックの牛乳です

栄養素の基準値	今月の平均値
830kcal	838 kcal
34.0g	33.1 g
25.0g	24.2 g
2.5g	2.8 g

★食材等の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。
 ★材料表記は一部です。食物アレルギーをお持ちで、詳細の材料を知りたい方は、アレルギー対応をご希望ください。
 ☆食事の前は石けんできれいに手を洗いましょう。
 ☆給食当番は週末にエプロン等を持ち帰り、次の人が気持ちよく使えるように洗濯をして週始めに必ず学校に持ってきましょう。

1月24日から30日は全国学校給食週間です

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。
 学校給食は、戦争により中断していましたが、アメリカのLARA(アジア救済公認団体)等の物資援助で再開されました。昭和21年12月24日に給食物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」と定め、後に冬休みと重ならない1か月後の1月24日~30日が「全国学校給食週間」となりました。



※今月から福栄中2年生が家庭科の授業で考えた献立を取り入れています。
 よく味わっていただきましょう。
 12日(木)2年4組 「冬の食材よくばり給食」
 30日(月)2年6組 「栄養たっぷり給食」

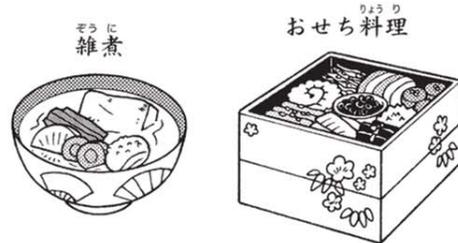
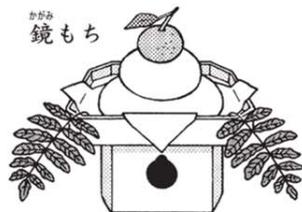
給食だより 1月

2023.1

新年あけましておめでとうございます。1月は正月をはじめ人日の節句、小正月などの年中行事があります。年中行事は、昔から地域や家庭に伝え続けられているものが多く、その際に特別に食べる行事食があります。正月は雑煮やおせち料理などの行事食を食べる機会を大切にしたいですね。

正月

昔から正月はとても大切な年中行事でした。12月から大掃除を行い、門松を立てて鏡もちを供え、雑煮やおせち料理の準備をします。大掃除は、年神様を迎えるために清めるという意味がありました。門松には年神様が宿ったといえます。鏡もちとは古代の円形の鏡のように丸いもちを重ねて、年神様に供える神聖なものです。また、雑煮も供物で、年神様に捧げたものと同じものを食べることで、1年の健康や幸せを願っていました。おせち料理にも、田づくり（五穀豊穡を願う）、黒豆（まめに暮らせるよう）など、いろいろな意味があります。



人日の節句

人日の節句は、1月7日で五節句のひとつです。この日の朝に、七草「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな、すずしろ」の入った七草がゆを食べます。これは、野山で若菜を摘み、自然の芽吹きをいただいて、活力を得る風習でした。



小正月

1月15日は小正月です。小正月には、もちを小さく丸めて柳の枝などに刺した「もち花」や「まゆ玉」を飾ります。また、どんど焼きや左義長といって、門松やしめ縄などを集めて積み上げて燃やします。この火でもちを焼いたり、小豆がゆを食べたりします。



食のこわざ



えび たい っ
海老で鯛を釣る

これは、わずかな労力で大きな利益を得ることのたとえです。英語にも似たようなことわざがあります。Throw a sprat catch a mackerel. (小魚を投げてさばをとる)。どちらも魚が出てきます。



©少年写真新聞社

給食のレシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください。

おうちで給食!

具たくさんで体が温まる 五目すいとん

難易度：★★☆

材料	大人 4 人分	所要時間： 40分
A・白玉粉	… 大さじ2	・ ごぼう … 40g
A・薄力粉	… 大さじ4	・ 大根 … 80g
A・かたくり粉	… 大さじ1	・ にんじん … 30g
A・ごま油	… 小さじ1	・ ねぎ … 50g
A・水	… 60cc	・ 塩 … 二つまみ
・ かつお節	… 6g	・ しょうゆ … 大さじ1+小さじ1
B・水	… 450cc	・ 酒 … 小さじ1
・ 鶏もも肉	… 100g	・ 七味唐辛子 … 適量
・ 油揚げ	… 1/2枚	

作り方

- ① Bの水を沸騰させ、かつお節を入れて再沸騰したら火を止め、かつお節が沈んだらこして、だしをとります。
- ② Aの材料をよくこねるように混ぜ合わせ、すいとんの生地を作ります。
- ③ 鶏肉は2cm角、油揚げは短冊、ごぼうはささがき、大根、人参はいちょう切り、ねぎは小口切りにします。
- ④ だしにすいとんの生地をちぎって入れ、浮いてきたら肉、ねぎ以外の野菜を加え火が通るまで煮ます。
- ⑤ 調味料で味付けし、最後にねぎを加えます。

おうちで給食!

旬の海苔を使って 生のりの佃煮

難易度：★★☆

材料	4 人分	所要時間： 50分
・ 生のり	… 100gくらい (または板のりか焼きのり…4枚)	・ しょうゆ … 小さじ2~3
※板のりは焼く前のりです。		・ みりん … 小さじ2
		・ 酒 … 小さじ1
		・ 砂糖 … 少々

作り方

- ① 生のりは水を2~3回変えながらよく洗います。
- ② 洗ったのりの水けをよくしぼります。
- ③ のりと調味料を鍋に入れ15分ほど煮ます。
※板のり(焼きのり)の場合は、小さめにちぎってから調味料で煮ます。



食クイズに挑戦!

Q1 料理に使う調味料を「さしすせそ」で表すことがあります。それぞれ「さ=さとう」「し=しお」「す=酢」「せ=しょうゆ(せいゆ)」ですが、「そ」は何でしょう?

- ①ソース ②こしょう ③みそ

答え

「さ=さとう」「し=しお」「す=酢」「せ=しょうゆ(せいゆ)」「そ=そだす(醤油)」。それぞれ「さ=さとう」「し=しお」「す=酢」「せ=しょうゆ(せいゆ)」「そ=そだす(醤油)」です。