

2021年度 1月の給食予定献立表

市川市立二俣小学校

【今月の給食目標】

給食の歴史をしよう

◎「♥」がついている献立は、給食ポストにリクエストがあったメニューです。

【盛りつける食器】(大)→大皿 (小)→小皿 (わ)→おわん

日	曜日	牛乳	献立名	血や骨、肉をつくるもの	エネルギーのもとになるもの	体の調子を整えるもの	栄養価	献立ポイント
7	金	○	七草献立 じゃこなめし(大) 二色まつかぜやき(小) くりきんとん(小) 七草しらたまじる(わ)	ぎゅうにゅう みそ とりにく しらす とうにゅう あおのり	こめ さとう ごま さつまいも けし くり しらたまもち	ねぎ しょうが ほししいたけ だいこん せり かぶ にんじん	エネルギー 649 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.8 g	お正月のごちそうで疲れた胃腸の調子を整えてくれるのが、春の七草です。白身にはせりとすずな(かぶ)、すずしろ(大根)を使っています。
11	火	○	ごはん(大) さばのカレーやき(小) にくじゃが(わ) かぶときゅうりのあさづけ(小) デコボン	ぎゅうにゅう さば ぶたにく こんぶ	こめ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが きゅうり かぶ りんご デコボン	エネルギー 713 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 1.5 g	デコボンは、清見オレンジとぼんかんの交配によって生まれました。ヘタの周りが出っぱった形をしているのが特徴です。
12	水	○	ごはん(大) ♥とりのからあげ丼(大) くきわかめのなっとうあえ(小) とんじる(わ) ふかしもち(小)	ぎゅうにゅう とりにく なっとう くきわかめ みそ とうふ ぶたにく	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう さいとも さつまいも ごまあぶら	しょうが にんにく だいこん キャベツ ほうれんそう ねぎ ごぼう にんじん ほししいたけ こんにゃく	エネルギー 700 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 1.6 g	種子島産の「安納芋」という品種のさつまいもを、ふかし芋にしました。ねっとりとして、とても甘い品種です。
13	木	○	キャロットライス(大) チリコンカン(わ) イタリアンサラダ(小) りんご(小)	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず チーズ ドライサラミ	こめ パター あぶら さとう じゃがいも オリーブオイル	にんじん パセリ たまねぎ トマト にんにく しょうが きゅうり キャベツ ミニトマト レモン りんご	エネルギー 628 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.9 g	りんごに含まれる食物繊維には、おなかの調子を整えるはたらきがあります。皮に近い部分に栄養が多く、給食では皮付きで出しています。
14	金	○	小正月献立 小豆ごはん(大) ぶりのてりやき(小) ちくぜんに(わ) ごまめ大豆(小) ぼんかん	ぎゅうにゅう ぶり あずき とりにく さつまいも ごまあぶら にぼし だいず	こめ もちごめ ごま さとう さいとも あぶら	にんじん たけのこ ごぼう こんにゃく だいこん れんこん ほししいたけ さやいんげん しょうが ぼんかん	エネルギー 748 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.1 g	1月15日を「小正月」と言い、小豆がゆを食べる風習があります。ごぼう、七草、蘿蔔と一緒にお正月行事も、一区切りとなります。
17	月	○	おぎごはん(大) ♥大豆入りキーマカレー(大) ♥青のりフライドポテト(小) 和風ツナサラダ(小) りんごゼリー	ぎゅうにゅう ツナ だいず ぶたにく わかめ あおのり かんでん	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら ごま	たまねぎ きゅうり にんにく だいこん にんじん レモン とうもろこし マッシュルーム りんごジュース	エネルギー 674 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.7 g	カレー、フライドポテトはリクエストの多い献立です。給食のキーマカレーに入っている大豆は「福の雨」とも呼ばれ、栄養豊富な食材です。
18	火	○	ごはん(大) やきとり丼(大) ごぼうのごまマヨサラダ(小) 小松菜ととうふの みそしる(わ)	ぎゅうにゅう のり とりにく レバー とりささみ ひじき だいず あぶらあげ とうふ みそ	こめ さとう あぶら でんぶん ごま	たまねぎ ねぎ しょうが ごぼう ししとうがらし にんじん キャベツ こまつな えのきたけ	エネルギー 634 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.9 g	焼き鳥丼には原木産のねぎをたっぷり使います。冬のねぎは寒さで身がしまり、甘味も増しておいしくなっています。
19	水	○	ごはん(大) ぎんだらの西京やき(小) じゃがいものしおきんぴら(小) かきたまじる(わ) デコボン	ぎゅうにゅう ぎんだら とうふ ぶたにく たまご	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	れんこん にんじん ピーマン たけのこ こまつな ねぎ ほししいたけ こんにゃく デコボン	エネルギー 635 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.1 g	銀だらは秋から冬が旬の魚です。名前は似ていますがたらとはちがひ、脂がのってやわらかい白身の魚です。
20	木	○	ウイナーときのこのピラフ(大) 洋風にこみ(わ) バナナチョコチップ ケーキ(小)	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウイナー おから とうふ たまご なまあげ	こめ じゃがいも オリーブオイル あぶら パター さとう こむぎこ チョコレート	たまねぎ にんじん えのきたけ こんにゃく エリンギ えだまめ マッシュルーム さやいんげん バナナ レモン	エネルギー 668 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.1 g	給食室手作りのチョコチップケーキは、バナナをつぶして生地に混ぜこみ、大きな鉄板に流してオープンで焼いて作ります。
21	金	○	おぎごはん(大) 小松菜とぶたにくのあんかけ丼(大) いわしのあげぎょうざ(小) はるさめサラダ(小) りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし うずらたまご ぶたにく ハム	こめ こむぎこ あぶら さとう でんぶん むぎ ぎょうざのかわ ごま はるさめ	たまねぎ こまつな もやし にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんにく にんじん りんご	エネルギー 698 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.0 g	揚げ餃子は、千葉県産のとれたおいしい餅を使った千産半割メニューです。餅にはカルシウム、脂肪などの栄養が多く含まれています。
24	月	○	昔の給食献立 玄米入りごはん(大) さけのしおやき(小) おかあえ(小) さつまじる(わ) みかん	ぎゅうにゅう さけ とりにく みそ かつおぶし あぶらあげ	こめ げんまい さとう あぶら さつまいも	エネルギー 649 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.8 g	お正月は、昔の給食メニューです。昔から100年以上前に始まった学校給食は、おにぎりや漬物、塩漬のお魚、野菜の味噌汁だけでした。	

日	曜日	牛乳	献立名	血や骨、肉をつくるもの	エネルギーのもとになるもの	体の調子を整えるもの	栄養価	献立ポイント
25	火	○	ごはん(大) ししゃものサクサクあげ(小) とうふとえびの中華煮(わ) ♥くろすけボール(小)	ぎゅうにゅう えび ししゃも とうふ ぶたにく スキムミルク	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さつまいも さとう ごまあぶら	しょうが たけのこ にんじん たまねぎ さやいんげん きくらげ ねぎ	エネルギー 639 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.1 g	くろすけボールは、つぶしたさつまいもにミルクココアをまぶして作ります。「まっくらくすけ」をイメージしたデザートです。
26	水	○	千産千消 さつまいもと塩昆布ごはん(大) すずきのフライ(小) 大根とほたてのサラダ(小) 千葉やさしい(わ) おこめのムース	ぎゅうにゅう みそ すずき なまあげ ほたて こんぶ	こめ さつまいも こむぎこ パンこ あぶら ごま おこめのムース	だいこん かぶ きゅうり ねぎ こまつな えのきたけ	エネルギー 673 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.1 g	「すずき」は東京湾でとれる白身の魚です。千葉県産の野菜やお米を使った献立で、千葉の恵みを味わっていただきます。
27	木	○	韓国料理 ごはん(大) ちりめんチーズチヂミ(小) 三色ナムル(小) あさり入りとうふチゲ(わ)	ぎゅうにゅう じゃこ たまご ぶたにく チーズ あさり とうふ みそ	こめ こむぎこ こめこ さとう ごまあぶら はるさめ ごま もち	にんじん こねぎ にんにく はくさい ほうれんそう ねぎ しいたけ いら もやし	エネルギー 669 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 19 g 食塩相当量 2.1 g	チヂミは韓国のお好み焼きです。チゲは「鍋」という意味で、キムチや肉、魚介類、豆類などを煮込んだ料理です。
28	金	○	千葉県郷土料理 ごはん(大) ♥行徳のりのつくだに(大) あじの山河やき(小) あつあげとれんこんいため(小) ネーブルオレンジ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく おから みそ なまあげ ぶたにく	こめ むぎ さとう ごま あぶら でんぶん	しょうが ねぎ えのきたけ キャベツ にんにく こまつな れんこん オレンジ	エネルギー 592 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.3 g	市川市の行徳でとれた「のり」で作った佃煮や、「あじの山河焼き」は、千葉県に伝わる郷土料理です。
31	月	○	♥うなぎごはん(大) 千草たまごやき(小) ブロッコリーのごまあえ(小) さわにわん(わ)	ぎゅうにゅう うなぎ あなご とりにく のり しらす たまご かまぼこ	こめ さとう あぶら ごま	さやいんげん にんじん ねぎ ブロッコリー だいこん たけのこ ごぼう みつば	エネルギー 613 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.6 g	夏の土用にうなぎを食べることは有名ですが、「土用」は実は年に4回あります。立春(2/4)前の約18日間が冬の土用に当たります。

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。



学校給食週間 (1月24日～30日)

学校給食は、明治22年に山形県の小学校で、無償で昼食を提供したのが始まりです。24日の給食は、最初の給食をアレンジして献立を考えました。給食には、子ども達の心身の成長を助け、食に関する正しい知識や望ましい食習慣、食事のマナーなどを身につける、という役割があります。

～市川の花・畑のめぐみを味わいましょう～

○行徳漁港でとれた「海苔」  
明治42年から始まった市川行徳での海苔づくりは、現在も塩浜前面の海に広がる「三番瀬」(東京ドーム約380個分)で行われています。

○新鮮でおいしい「野菜」  
市川市では、施設園芸のトマトや、露地栽培のねぎ、ほうれんそう、キャベツ、大根づくりなどが盛んに行われています。新鮮で、野菜本来のおいしさを楽しめる市川野菜を味わってもらいたいと思います。給食でも多く取り入れています。1月のねぎ、ほうれんそう、小松菜は市川市(原木)産です。

給食もりもりたべよう週間