

1月 給食予定献立表

いちかわし りつ ふたまた しやうがっこう
市川市立二俣小学校



※食品名は主なものをのせています。食材等都合により、献立を変更する場合があります。

【もりつける食器】 (大) → 大皿 (小) → 小皿 (わ) → おわん

日	曜日	牛乳	献立名	ち 血や骨、肉をつくるもの	エネルギーのもとになるもの	からだの調子を整えるもの	栄養価	献立ポイント	
お正月	七草献立		七草うどん(大) 2色松風焼き(小) ごまめ大豆(小) 薬きんとん(わ)	だいず あぶらあげ とりにく とうにゆう みそ かまぼこ くるまめ にほし ぎゆうにゆう あおのり	うどん さとう あぶら けし くり さつまいも	かぶ せり だいこん しょうが ねぎ ほししいたけ	エネルギー 631 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.1 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、この七草です。七草うどんには、せりとすずな(かぶ)、スズシロ(大根)を使っています。	
7	木	○	鏡開き献立						
8	金	○	むぎごはん(大) 鯖の文化干し(大) ブロッコリーのおかかマヨ和え(小) お雑煮(わ) デコボン	さば かつおぶし とりにく ぎゆうにゆう	こめ もち さとう	だいこん こまつな にんじん えのきたけ カリフラワー ブロッコリー デコボン	エネルギー 655 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.3 g	11日の鏡開きの日には昔から、おこなっていた鏡もちを木づちなどで割って食べる習慣があります。今日の鏡餅は、うるち米を使った「性学もち」という千葉県産の郷土料理です。	
12	火	○	むぎごはん(大) そばろふりかけ(大) 赤魚のから揚げ野菜あんかけ(小) じゃがいもの味噌汁(わ)	ぶたにく だいず あかうお あぶらあげ みそ ぎゆうにゆう	こめ こむぎこ さとう でんぶん あぶら じゃがいも ごま	ねぎ たけのこ にんじん だいこん タアサイ えのきたけ こまつな	エネルギー 647 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.0 g	赤魚は、身は白いのですが、皮が赤い色をしているため、この名がつけました。かりっと揚げたから揚げにあんかけをたっぷりかけさせていただきます。	
13	水	○	むぎごはん(大) チキンカレー(大) ひじきのマリネ(小) りんご	とりにく とうにゆう ひよこまめ ひじき ハム ぎゆうにゆう	こめ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん もやし しょうが にんにく レモン きゆうり りんご	エネルギー 655 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.2 g	サラダに入っているひじきは、海藻の仲間です。しょうぶなからだ作りには大切な栄養が入っていますので、残さず食べましょう。	
韓国メニュー	14	木	○	むぎごはん(大) ちりめんチーズチヂミ(大) ツナと切干大根のナムル(小) 豆腐チゲ(わ) 韓国のり	ぶたにく たまご みそ チーズ ツナ とうふ ちりめん のり ぎゆうにゆう	こめ さとう トポギ こむぎこ あぶら はるさめ	もやし こねぎ にんじん にんにく ねぎ はくさい しいたけ にはら ほうれんそう きりぼしだいこん	エネルギー 653 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.2 g	豆腐チゲは、魚介類や唐辛子が入った韓国のお鍋です。韓国は日本よりも寒いので、体をあたためられる料理が多々あるそうです。
受験おうえんメニュー	15	金	○	むぎごはん(大) 受験にかつ丼(大) 桜すまし汁(わ) みかん	ぶたにく わかめ こうやどうふ たまご かまぼこ ぎゆうにゆう	こめ さとう でんぶん パンこ あぶら	たまねぎ にんじん みつば えのきたけ ねぎ こまつな みかん	エネルギー 717 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.1 g	今日は、受験勉強をがんばっているみなさんへの応援メニューのかつ丼です。ただし、受験の前夜は消化の良い油が少なめの食事をおすすめします。
小正月献立	18	月	○	あずきごはん(大) 鶏の照り焼き(大) 紅白なます(小) 筑前煮(わ)	とりにく あずき ぎゆうにゆう	こめ あぶら ごま こんにやく さとう	だいこん にんじん もやし しょうが ゆず たけのこ ごぼう さやいんげん れんこん	エネルギー 622 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.9 g	今日は小正月の行事食です。お正月が終わるの日は昔から、邪気や厄をはらうと言われているあずきを食べ、1年健康で過ごせるように願う習慣があります。
19	火	○	チャーハン(大) いわしの揚げぎょうざ(大) わかめサラダ(小) 中華風春雨スープ(わ)	たまご いわし とうふ ぶたにく わかめ とりにく ぎゆうにゆう	こめ さとう こむぎこ でんぶん ラード あぶら はるさめ	ねぎ しょうが もやし ピーマン キャベツ ほししいたけ きくらげ にら チンゲンサイ とうもろこし にんじん	エネルギー 672 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.9 g	揚げ餃子は、千葉県産の海でとれたおいしい卵を使った千葉県産メニューです。卵にはカルシウム、脂質などの栄養素が多く含まれています。	
20	水	○	むぎごはん(大) 厚揚げのカレー煮込み丼(大) あおのりポテト(小) にら玉スープ(わ) りんご	あつあげ たまご あおのり とりにく とうふ ぎゆうにゆう	こめ じゃがいも でんぶん あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ いんげん にはら えのきたけ りんご	エネルギー 634 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.1 g	厚揚げのカレー煮込みは、鉄分やカルシウムの多い厚揚げやたっぷりの野菜を使った和風の味付けの煮込みです。ごはんの上にかけて食べます。	
21	木	○	ツナトースト(大) チリコンカン(わ) コーンサラダ(小) オレンジ	ツナ ぶたにく だいず ハム ベーコン ぎゆうにゆう	パン さとう じゃがいも こむぎこ あぶら	とうもろこし にんじん だいこん パセリ トマト たまねぎ ほうれんそう えだまめ オレンジ	エネルギー 654 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 2.4 g	チリコンカンは、アメリカのテキサス州という所で生まれた料理です。豆や肉、たまねぎ、トマトを煮込んで、チリパウダーなどで味付けをして作ります。	
秋田県メニュー	22	金	○	むぎごはん(大) ししやものサクサク揚げ(大) いぶりがっこ和え(小) きりたんぼ汁(わ)	ししやも こんぶ とりにく ぎゆうにゆう	こめ でんぶん こむぎこ あぶら	キャベツ にんじん ほうれんそう はくさい ごぼう せり だいこん まいたけ ねぎ	エネルギー 615 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.8 g	和え物に入っている「いぶりがっこ」は秋田県でよく作られているたくあんです。木を燃やした煙をあて、乾燥させて作られます。ぜひ味わってみてください。

【今月の給食目標】 給食の歴史を知ろう

新年あけましておめでとうございます。今月は給食の歴史を学ぶ学校給食週間があります。毎日の給食について知る良い機会にして下さい。

日	曜日	牛乳	献立名	ち 血や骨、肉をつくるもの	エネルギーのもとになるもの	からだの調子を整えるもの	栄養価	献立ポイント
学校給食週間 24~30日	25	月	○	むぎごはん(大) 豚のしょうが焼き丼(大) 豆腐のすまし汁(わ) 豆とさつま芋のポリポリ揚げ(小)	ぶたにく とうふ わかめ だいず ちりめん ぎゆうにゆう	こめ さとう ごま あぶら さつまいも	エネルギー 628 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.9 g	こまつなたまねぎ もやし しめじ ピーマン あかピーマン えのきたけ 今日は、カミカミデー給食です。カミカミメニューは、豆とさつまいものポリポリ揚げです。1口30回を目安によくかんで味わっていただきますよ。
千葉県メニュー	26	火	○	むぎごはん(大) 行徳のりの佃煮(大) あじのさんが焼き(小) のっぺい汁(わ) お米のムース	あじ とりにく のり みそ ぶたにく とうふ ぎゆうにゆう	こめ でんぶん さいとも さとう	エネルギー 632 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.9 g	ねぎ しょうが にんじん こまつな だいこん ほうれんそう 今日は、行徳でとれた「のり」を使った佃煮に、千葉県産の「あじ」や「野菜」、「お米」を使った献立です。千葉県産の美味しいめぐみを使っています。
沖縄県メニュー	27	水	○	ししじゅーしい(大) 豆腐チャンプル(小) もずくスープ(わ) サーターアンダギー(小)	ぶたにく こんぶ とうふ たまご とりにく もずく ぎゆうにゆう	こめ さとう でんぶん こむぎこ あぶら	エネルギー 652 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.3 g	ほししいたけ にんじん いんげん にんにく もやし キャベツ きくらげ ねぎ チンゲンサイ 日本の中でも温かく、きれいな海に囲まれた沖縄県の料理です。昆布やもずく、豆腐など長生きのために役立つ食べ物が使われています。
昔の給食メニュー	28	木	○	玄米入りごはん(大) 鮭の塩焼き(大) 青菜のおかか和え(小) さつまいも汁(わ) みかん	さけ かつおぶし とりにく あぶらあげ みそ ぎゆうにゆう	こめ さとう あぶら さつまいも	エネルギー 602 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.2 g	ほうれんそう キャベツ だいこん しめじ にんじん こまつな みかん 今日は、昔の給食メニューです。今から100年以上前に始まった給食は、今のように食べ物が多かったため、おにぎりや漬物、塩漬のお魚、野菜の味噌汁でした。
29	金	○	スパゲティーナポリタン(大) マゼドアンサラダ(小) オニオンスープ(わ) バナナとレーズンのケーキ(小)	ウイナー チーズ だいず ハム ベーコン ひよこまめ たまご ぎゆうにゆう	スパゲティ さとう あぶら こむぎこ バター じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン ブロッコリー とうもろこし バナナ ほしぶどう	エネルギー 714 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 2.6 g	マゼドアンとは、フランス語で「さいの目切りにした」という意味があります。いろいろな種類の野菜を調理員さんがそろえて切っています。

おいしい市川のめぐみをお届けします

ぎょうとぎょうのり
○行徳漁港でとれた「海苔」
めいじ ねん はじ いちかわぎょうとく のり げんざい
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

しおはまけんめん うみ ひろ さんばせ とうきょう こぶん
塩浜前面の海に広がる三番瀬(東京ドーム380個分)で
おこな
行われています。

しんせん やさい
○新鮮でおいしい「野菜」
いちかわし しせつ えんげい ろじ さいばい
市川市では、施設園芸のトマトや、露地栽培のねぎ、ほうれ

そう だいこん さか おこな
ん草、キャベツ、大根づくりなどが盛んに行われています。

しんせん やさい ほんらい たの いちかわやさい
新鮮さや、野菜本来のおいしさを楽しめる市川野菜は
きゅうしよく おおと い がつ
給食でも多く取り入れています。1月のねぎ、ほうれん草

こまつな いちかわしさん
小松菜は、市川市産です。



【行事食紹介】

～おせち～
しょうがつ ふしめ りょうり りょうり むかし ひとと ねが おも
お正月の節目の料理であるおせち料理にはそれぞれに昔の人々の願いや思いが込められています。
くろまめ ねん じゃき ほん きんべん けんこう く
黒豆1年の邪気を払い、まめに(勤勉で健康に)暮らせますように。
かず こ たまご かず おお ごちから めく
数の子一卵の数が多いため、子室に恵まれますように。
きんとん 金団と書き、もとは金色の団子を言います。商売繁盛と金運を呼ぶように。
えびの焼き物一えびのように腰が曲がるまで丈夫に長生きが出来ますように。
だてまき まものしよつ に かつら ちしき ふ
伊達巻一巻き物(書物)に似た形をしていることから、知識が増えるように。
にお煮しめーにんじん、ごぼう、里芋などの農作物の収穫を感謝して。
れんこん一穴があいていることから、先行きが見えるように。
くわいー大きな芽が出ることから、出世を願って、
たたく ほうさく ねが
田作り一豊作を願って。

