

2022年度 1月の給食予定献立表

【盛りつける食器】(大)→大皿 (小)→小皿 (わ)→おわん

市川市立二俣小学校

今月の給食目標

地域の産物や郷土料理を知ろう

献立名の♥マークは中学3年生のリクエスト料理です。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとことメモ
10 火	ヤンニョムチキンどん(ごはん)(大) ヤンニョムチキンどん(ぐ)(大) ぎゅうにゅう ごまマヨサラダ(小) みそスープ(わ)	とりにく だいたい あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ かたくりこ じゃがいも さとう ごまあぶら	あかピーマン にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ きピーマン ごぼう キャベツ えのきだけ	677 kcal 28.4 g 21.4 g 1.9 g	ヤンニョムとは、朝鮮料理の合わせ調味料のことで、キムチやナムル、チゲなどにも使われます。	
11 水	ごはん(大) ぎゅうにゅう とうふのまつかぜやき(小) おかかあえ(小) しらたまぞうに(わ) りんご♥	とうふ とりにく だいたい みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり こんぶ	こめ パンこ さとう しらたまもち	ほうれんそう こまつな にんじん せり	しょうが ねぎ もやし キャベツ だいこん しいたけ りんご	575 kcal 24.1 g 14.2 g 1.8 g	1月11日は鏡開きです。お正月に年神様にお供えしていた鏡餅を下げ、割って食べる風習です。	
12 木	ウインナーときのこピラフ(大) ぎゅうにゅう ようふうにごみ(わ) パナナチョコチップケーキ	ウインナー とりにく ベーコン なまあげ おから たまご とうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにやく さとう こむぎこ	オリーブオイル あぶら バター にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ エリンギ えだまめ パナナ レモン	670 kcal 23.1 g 26.6 g 1.8 g	ウインナーはソーセージの一種で、太さが2cm未満のものです。羊の膾にひき肉を詰めて作られます。	
13 金	あずきごはん(大) ぎゅうにゅう ぶりのてりやき(大) しらたきソテー(小) けのしる(わ)	あずき ぶり ぶたにく あぶらあげ こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ にぼし	こめ さとう かたくりこ しらたき こんにやく	ごま あぶら ごまあぶら にんじん こまつな だいこんのは えのきだけ	しょうが とうもろこし だいこん ごぼう ぶき わらび	613 kcal 27.7 g 22.5 g 2.2 g	15日の小正月にちなんだ献立です。お正月飾りを焼くどんど焼きや、あずき粥を食べる風習があります。	
16 月	だいたいりつなごはん(大) ぎゅうにゅう にくどうふ(わ) ハムサラダ(小)	だいたい ツナ ぶたにく とうふ かつおぶし ハム	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう	ごまあぶら ごま あぶら にんじん	しょうが ねぎ たまねぎ しめじ きゅうり だいこん えだまめ レモン	616 kcal 26.7 g 23.3 g 2.3 g	肉や豆腐には、筋肉や骨などを作るものになるたんぱく質が豊富です。	
17 火	ごはん(大) ぎゅうにゅう さばのみそに(小) なっとうあえ(大) だいこんのすまし汁(わ) いちごヨーグルト	さば みそ なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ いちごヨーグルト	こめ さとう	ほうれんそう だいこんのは にんじん こまつな	オレঞ্জジュース しょうが うめぼし キャベツ だいこん えのきだけ	651 kcal 29.4 g 17.4 g 2.4 g	二俣小6年生が家庭科の授業で給食献立を考えてくれました。班ごとに発表してくれた中から、栄養士が選んだ献立です。	
18 水	ちゅうかどん(ごはん)(大) ちゅうかどん(ぐ)(大) ぎゅうにゅう パンパンジー(小) ちゅうかスープ(わ) ゆめオレンジ	ぶたにく えび なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ きくらげ はくさい きゅうり もやし ねぎ にんにく ゆめオレンジ	589 kcal 26.3 g 15.3 g 2.2 g	ゆめオレンジとは、ペレマオオレンジと呼ばれるかんきつ類のひとつです。ゼリーのような果肉で、甘みがとても強いのが特徴です。	
19 木	ナン ぎゅうにゅう ポークキーマカレー(大) ミックスソテー(小) サイダーいりフルーツポンチ(わ)	ぶたにく だいたい レンズまめ しらはなまめ ベーコン	ぎゅうにゅう	ナン じゃがいも	あぶら ほうれんそう にんじん	にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム とうもろこし ももかん みかんかん いちご パナナ	602 kcal 19.3 g 20.1 g 2.0 g	二俣小6年生が考えた献立で、今回はクラスのみんなが選んだナンバーワン献立です。	
20 金	おやかどん(ごはん)(大) おやかどん(ぐ)(大) ぎゅうにゅう えのきのいそあえ(小) のっぺいじる(わ)	とりにく なると たまご かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう のり	こめ さとう かたくりこ さとも	あぶら みつば ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ もやし えのきだけ だいこん しいたけ しょうが	621 kcal 26.6 g 18.4 g 2.5 g	20日は二十四節気のひとつ大寒です。大寒の日に産まれたたまごを食べると、健康になると言われています。	
23 月	キムチごはん(大)♥ ぎゅうにゅう パリパリししゃも(大) はるさめサラダ(小) にらたまスープ(わ)	ぶたにく ししゃも ハム たまご とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ はるさめのか はるさめ かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら にんじん にら	にんにく はくさいキムチ きゅうり だいずもやし	653 kcal 24.9 g 26.4 g 2.2 g	高谷中3年生のリクエスト給食の中のひとつ「キムチごはん」を作ります。1月と2月、3年生リクエストを作る予定です。	
24 火	ごはん(大) ぎゅうにゅう さけのしおやき(大) だいたいのそに(小) ぎょうとくのりのみそしる(わ) ふかしいも	さけ だいたい あぶらあげ かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき のり	こめ こんにやく さとう さつまいも	あぶら にんじん さやいんげん	ごぼう ねぎ	593 kcal 29.0 g 13.2 g 2.0 g	高谷中3年生のリクエスト学校給食週間が今日から始まります。給食ははじまりのメニューをアレンジした献立を作ります。	

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとことメモ
25 水	マーボーどん(ごはん)(大) マーボーどん(ぐ)(大) ぎゅうにゅう わかめスープ(わ) いもごまだんご	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう かたくりこ さつまいも しらたまご	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん にら こまつな	だいこん にんにく しょうが ねぎ しいたけ たけのこ	672 kcal 22.8 g 23.4 g 2.3 g	給食週間2日目は、市川市の姉妹都市のある中国の四川省にちなんだ料理を作ります。
26 木	コッペパン チョコあじすプレット ぎゅうにゅう ポークビーンズ(わ) かいそうサラダ(小) アップルパイ	ウインナー ぶたにく だいたい	ぎゅうにゅう かいそうミックス くきわかめ	コッペパン パテチョコ じゃがいも さとう こんにやく	あぶら ごまあぶら	にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり りんご レモン	611 kcal 20.0 g 21.9 g 2.1 g	給食週間3日目は、姉妹都市アメリカ合衆国ガーデナ市にちなんだ料理を作ります。
27 金	ごはん(大) ぎゅうにゅう ぎょうとくなまのりのつくだに(大) くじらのかわりあげ(小) とうふだんごじる(わ)	くじらにく とりにく とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん はくさい ねぎ しいたけ	598 kcal 25.7 g 14.4 g 2.3 g	高谷中3年生のリクエストや市川市で食べ継がれている食材を使った料理を作ります。
30 月	ナシゴレン(大) ぎゅうにゅう アジアンスアラダ(小) フォースープ(わ) ミルクリンゴソース	えび とりにく たまご やきぶた	ぎゅうにゅう アガー なまクリーム	こめ さとう フォー かたくりこ	あぶら	あおピーマン にんじん みずな にら	にんにく たまねぎ きゅうり もやし ライム きくらげ マンゴージュース	627 kcal 24.1 g 22.3 g 2.3 g	給食週間5日目は、姉妹都市インドネシア共和国にちなんだ料理を作ります。
31 火	てづくりメロンパン♥ ぎゅうにゅう ハムコンサラダ(小) ふゆやさいのポトフ(わ)	たまご ハム ウインナー ベーコン なまあげ	ぎゅうにゅう	コッペパン アーモンド こむぎこ さとう じゃがいも	バター オリーブオイル あぶら	にんじん だいこんのは	だいこん きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ セロリ	722 kcal 21.3 g 30.9 g 2.2 g	高谷中3年生のリクエスト給食メロンパンを作ります。
二俣小(3年生)平均値(1月)		栄養量の基準値							
エネルギー		631kcal		650kcal					
たんぱく質		25.0 g		27.0g					
脂質		20.7g		19.6g					
食塩		2.1g		2.0g					

※ 食材の都合により、献立を変更する場合があります。



いしかわ うみ はたけ あじ
～市川の家・畑のめぐみを味わいましょう～

ぎょうとくぎょうのり
○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 げんざいしおはまげめいひ
 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
 ひろ さんば世(とうきょうやく) こんぶ おこな
 広がる「三番瀬」(東京ドーム約380個分)で行われています。

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 るじさいばい だいこん さか おこな し
 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ほしいと思います。給食でも多く取り入れています。



知っていますか? 1月の食文化

1月は「睦月」といい、「みんなで仲良くする月」ということから名付けられました。新年の初めに、1年の幸せを願ったさまざまな行事食が食べられます。

鏡開きのお汁粉
 1月7日にお供えたもちを下げ、杵でちやちやと割ってお汁粉や雑煮にします。また鏡もちを食べることは「歯固め」ともいわれ、丈夫な歯で長生きできることを祈ります。

1月7日の七草がゆ
 せり、なすな、こぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)の「春の七草」を刻んだ、おかゆを食べ、1年の無病息災を祈ります。

小正月の小豆がゆ
 昔の暦で1月15日は、年の初めの満月の日。1年の健康と豊作を願い、悪い気を払うとされた赤い色のあずきを入れたおかゆやご飯を食べる習慣がある地域があります。

