





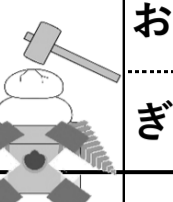


1月の給食予定献立表(きゅうしょくよていこんだてひょう)														
日	曜日		こんだて しゅしょく		食器	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの						
			おかず(主菜)	おかず(副菜) デザート 牛乳										
8	木	お正月 献立 	ななくさごはん		大	しらす	こめ きょうかまい	なめしのもと かぶのはだいこん	エネルギー	666	kcal			
			ぶりのてりやき		小	ぶり	さとう でんぶん	しょうが	たんばく質	27.3	g			
			いもきんとん		小		さつまいも さとう		脂質	18.4	g			
			おぞうに		わん	こんぶ とり	せいがくもち	だいこん にんじん えのきたけ かぶ	食塩相当量	2.1	g			
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう								
9	金		キムチチャーハン		大	ぶた	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ごま ラード	にんにく はくさいキムチ にんじん にら	エネルギー	632	kc			
			フィッシュあげギョウザ		小	あじ ぶた	ぎょうざのかわ こむぎこ でんぶん ごまあぶら さとう なたねあぶら	しいたけ ながねぎ キャベツ にら しょうが	たんばく質	24.0	g			
			あおのりポテト		小	あおのり	じゃがいも		脂質	23.0	g			
			ちゅうかふうはるさめスープ		わん	とりとうふ	なたねあぶら マロニー さとう	きくらげ チンゲンサイ もやし ながねぎ にんじん	食塩相当量	2.6	g			
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう								
13	火	小正月 献立	いなりちらしずし		大	こんぶ あぶらあげ	こめ きょうかまい さとう ごま	にんじん たけのこ きやいんげん	エネルギー	641	kcal			
			まつかぜやき		大	とりとうにゅう みそ あおのり	パンこ さとう ごま	しょうが ながねぎ しいたけ	たんばく質	27.9	g			
			よしのじる		わん	とりとうふ けずりぶし こんぶ	さといも でんぶん	にんじん だいこん こまつな えのきたけ なが ねぎ	脂質	23.1	g			
			いちごクレープ				クレープ	いちご	食塩相当量	2.1	g			
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう								
14	水	定例研	もちむぎごはん		大		こめ むぎ		エネルギー	592	kcal			
			チキンカレー		大	とり レバーそぼろとうにゅう レンズまめ	なたねあぶら じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	たんばく質	23.7	g			
			ひじきのマリネ		小	ひじき ハム	さとう オリーブオイル	にんじん きゅうり もやし レモン	脂質	16.2	g			
			りんご		トレ			りんご	食塩相当量	2.1	g			
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう								
15	木	小正月 献立	ペンネのミートソース		大	ぶた だいず	ペンネ オリーブオイル なたねあぶら	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト	エネルギー	585	kcal			
			ハムコーンサラダ		小	ハム	オリーブオイル なたねあぶら さとう	だいこん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	たんばく質	22.7	g			
			あずきのマフィン		トレ	たまごとうにゅう おから	なたねあぶら さとう こむぎこ あまなっとう		脂質	23.2	g			
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.0	g			
16	金	和食の日	さといもごはん		大	かつおぶし	こめ さといも こむぎこ でんぶん なたねあぶら きょうかまい		エネルギー	595	kcal			
			あつあげのみそでんがく		小	なまあげ かつおぶし みそ	さとう		たんばく質	26.3	g			
			ぶたにくとおおなのいためもの		小	ぶた	なたねあぶら	にんにく しょうが にんじん キャベツ こまつな	脂質	21.4	g			
			むらくもじる		わん	ぶた たまごとうふ けずりぶし	なたねあぶら マロニー でんぶん ごまあぶら	にんじん ながねぎ こまつな たけのこ かんぴょう	食塩相当量	2.0	g			
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう								
19	月		ごはん		大		こめ きょうかまい		エネルギー	595	kcal			
			かんこくのり			のり			たんばく質	23.5	g			
			チーズ チヂミ		小	しらす チーズ	こむぎこ こめ ごまあぶら さとう	にんじん こねぎ にんにく	脂質	19.4	g			
			ツナともやしのナムル		小	ツナ	ごまあぶら ごま	ほうれんそう もやし にんにく	食塩相当量	2.0	g			
			とうふチゲ		わん	ぶたとうふ みそ	ごまあぶら はるさめ さとう	にんにく はくさいキムチ はくさい ながねぎ えのきたけ にら						
20	火		ごはん		大		こめ きょうかまい		エネルギー	602	kcal			
			おやこどんのぐ		大	とり たまご かつおぶし のり	なたねあぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん ながねぎ みつば	たんばく質	27.6	g			
			れんこんいために		小	ぶた	なたねあぶら こんにゃく さとう ごまあぶら ごま	れんこん にんじん さやいんげん	脂質	17.1	g			
			すましじる		わん	とりとうふ かまぼこ かつおぶし	さとう	にんじん えのきたけ ながねぎ	食塩相当量	2.6	g			
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう								
21	水		ツナマヨトースト		大	ツナ	しょくパン エッグケアマヨネーズ	たまねぎ コーン	エネルギー	648	kcal			
			チリコンカン		わん	ぶた ベーコン だいず	なたねあぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	たんばく質	26.1	g			
			じゃがいもとやさいのソテー		小	ベーコン	じゃがいも なたねあぶら	ほうれんそう えのきたけ	脂質	32.1	g			
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.2	g			

全 国 学 校 給 食 週 間

日	曜 日		こんだて		食器	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	
			しゅしょく おかず（主菜） デザート	おかず（副菜） 牛乳					
22	木		ごはん	大			こめ きょうかまい		エネルギー 579 kcal
			そぼろふりかけ	大	とり かんばち		なたねあぶら さとう ごま	しょうが ながねぎ	たんばく質 25.7 g
			たらのからあげやさいあんかけ	小	たら		でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう ごまあぶら	たけのこ にんじん だいこん タアサイ	脂質 17.5 g
			じゃがいものみそしる	わん	あぶらあげ みそ さばぶし		じゃがいも	えのきたけ こまつな にんじん ながねぎ	食塩相当量 2.0 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
23	金		ウイナーピラフ	大	ウイナー		こめ オリーブオイル なたねあぶら きょうかまい	にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ エリンギ さやいんげん	エネルギー 637 kcal
			なまあげのシーザーサラダふう	小	なまあげ		なたねあぶら さとう エッグケアマヨネーズ	キャベツ きゅうり コーン レモン たまねぎ にんにく	たんばく質 20.5 g
			ホワイトシチュー	わん	とり しゅういんげんまめ レンズまめ ぎゅうにゅう とうにゅう		なたねあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー	脂質 29.8 g
			りんご	トレー				りんご	食塩相当量 1.9 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
26	月	秋田県の 献立	ごはん	大			こめ きょうかまい		エネルギー 605 kcal
			さばのねぎしおだれやき	小	さば		ごまあぶら さとう でんぶん ごま	にんにく ながねぎ レモン	たんばく質 26.9 g
			たくあんあえ	小	かつおぶし こんぶ		なたねあぶら	キャベツ ほうれんそう だいこん	脂質 19.5 g
			だまこじる	わん	とり		だまこもち さとう	ごぼう にんじん はくさい ながねぎ せり まいたけ	食塩相当量 1.8 g
			みかん	トレー				みかん	
27	火	千葉県 の献立	ごはん	大			こめ きょうかまい		エネルギー 599 kcal
			ぎょうとくのりのつくだに	大	のり		さとう		たんばく質 23.6 g
			とうふとコノシロのまきごあげ	小	とうふ とり このしろ		でんぶん さとう なたねあぶら	しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ	脂質 19.7 g
			ちばのやさいみそしる	わん	あぶらあげ わかめ みそ さばぶし		じゃがいも	にんじん だいこん たまねぎ こまつな えのきたけ	食塩相当量 2.1 g
			やさいかじつゼリー					にんじん りんご オレンジ	
28	水	沖縄県の 献立	ごはん	大			こめ きょうかまい		エネルギー 599 kcal
			ぎょうとくのりのつくだに	大	のり		さとう		たんばく質 23.6 g
			とうふとコノシロのまきごあげ	小	とうふ とり このしろ		でんぶん さとう なたねあぶら	しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ	脂質 19.7 g
			ちばのやさいみそしる	わん	あぶらあげ わかめ みそ さばぶし		じゃがいも	にんじん だいこん たまねぎ こまつな えのきたけ	食塩相当量 2.1 g
			やさいかじつゼリー					にんじん りんご オレンジ	
29	木	山形県の 郷土料理	クファージュシー	大	ぶた こんぶ けずりぶし		こめ もちごめ むぎさとう なたねあぶら	しいたけ にんじん えだまめ	エネルギー 633 kcal
			とうふチャンプルー	小	ぶた とうふ たまご		なたねあぶら ごまあぶら	にんにく もやし にんじん キャベツ きくらげ	たんばく質 23.2 g
			もずくスープ	わん	とり もずく		でんぶん	ながねぎ こまつな もやし	脂質 25.3 g
			さーたーあんだぎー	小	おから		ホットケーキミックス くらぎさとう なたねあぶら		食塩相当量 2.0 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
30	金	昔の 給食	ごはん	大			こめ きょうかまい		エネルギー 620 kcal
			とりにくのみそづけやき	小	とり みそ		さとう		たんばく質 28.3 g
			ブロッコリーのおかかマヨあえ	小	かつおぶし		さとう エッグケアマヨネーズ	ブロッコリー	脂質 24.2 g
			いもにじる	わん	ぶた けずりぶし こんぶ		ごまあぶら さといも こんにゃく	にんじん ごぼう ながねぎ しめじ	食塩相当量 1.9 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
31	土	昔の 給食	ごはん	大			こめ きょうかまい		エネルギー 620 kcal
			とりにくのみそづけやき	小	とり みそ		さとう		たんばく質 28.3 g
			ブロッコリーのおかかマヨあえ	小	かつおぶし		さとう エッグケアマヨネーズ	ブロッコリー	脂質 24.2 g
			いもにじる	わん	ぶた けずりぶし こんぶ		ごまあぶら さといも こんにゃく	にんじん ごぼう ながねぎ しめじ	食塩相当量 1.9 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
1	日	昔の 給食	ごはん	大			こめ きょうかまい		エネルギー 620 kcal
			とりにくのみそづけやき	小	とり みそ		さとう		たんばく質 28.3 g
			ブロッコリーのおかかマヨあえ	小	かつおぶし		さとう エッグケアマヨネーズ	ブロッコリー	脂質 24.2 g
			いもにじる	わん	ぶた けずりぶし こんぶ		ごまあぶら さといも こんにゃく	にんじん ごぼう ながねぎ しめじ	食塩相当量 1.9 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
2	月	昔の 給食	ごはん	大			こめ きょうかまい		エネルギー 620 kcal
			とりにくのみそづけやき	小	とり みそ		さとう		たんばく質 28.3 g
			ブロッコリーのおかかマヨあえ	小	かつおぶし		さとう エッグケアマヨネーズ	ブロッコリー	脂質 24.2 g
			いもにじる	わん	ぶた けずりぶし こんぶ		ごまあぶら さといも こんにゃく	にんじん ごぼう ながねぎ しめじ	食塩相当量 1.9 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
3	火	昔の 給食	ごはん	大			こめ きょうかまい		エネルギー 620 kcal
			とりにくのみそづけやき	小	とり みそ		さとう		たんばく質 28.3 g
			ブロッコリーのおかかマヨあえ	小	かつおぶし		さとう エッグケアマヨネーズ	ブロッコリー	脂質 24.2 g
			いもにじる	わん	ぶた けずりぶし こんぶ		ごまあぶら さといも こんにゃく	にんじん ごぼう ながねぎ しめじ	食塩相当量 1.9 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
4	水	昔の 給食	ごはん	大			こめ きょうかまい		エネルギー 620 kcal
			とりにくのみそづけやき	小	とり みそ		さとう		たんばく質 28.3 g
			ブロッコリーのおかかマヨあえ	小	かつおぶし		さとう エッグケアマヨネーズ	ブロッコリー	脂質 24.2 g
			いもにじる	わん	ぶた けずりぶし こんぶ		ごまあぶら さといも こんにゃく	にんじん ごぼう ながねぎ しめじ	食塩相当量 1.9 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
5	木	昔の 給食	ごはん	大			こめ きょうかまい		エネルギー 620 kcal
			とりにくのみそづけやき	小	とり みそ		さとう		たんばく質 28.3 g
			ブロッコリーのおかかマヨあえ	小	かつおぶし		さとう エッグケアマヨネーズ	ブロッコリー	脂質 24.2 g
			いもにじる	わん	ぶた けずりぶし こんぶ		ごまあぶら さといも こんにゃく	にんじん ごぼう ながねぎ しめじ	食塩相当量 1.9 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
6	金	昔の 給食	ごはん	大			こめ きょうかまい		エネルギー 620 kcal
			とりにくのみそづけやき	小	とり みそ		さとう		たんばく質 28.3 g
			ブロッコリーのおかかマヨあえ	小	かつおぶし		さとう エッグケアマヨネーズ	ブロッコリー	脂質 24.2 g
			いもにじる	わん	ぶた けずりぶし こんぶ		ごまあぶら さといも こんにゃく	にんじん ごぼう ながねぎ しめじ	食塩相当量 1.9 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
7	土	昔の 給食	ごはん	大			こめ きょうかまい		エネルギー 620 kcal
			とりにくのみそづけやき	小	とり みそ		さとう		たんばく質 28.3 g
			ブロッコリーのおかかマヨあえ	小	かつおぶし		さとう エッグケアマヨネーズ	ブロッコリー	脂質 24.2 g
			いもにじる	わん	ぶた けずりぶし こんぶ		ごまあぶら さといも こんにゃく	にんじん ごぼう ながねぎ しめじ	食塩相当量 1.9 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
8	日	昔の 給食	ごはん	大			こめ きょうかまい		エネルギー 620 kcal
			とりにくのみそづけやき	小	とり みそ		さとう		たんばく質 28.3 g
			ブロッコリーのおかかマヨあえ	小	かつおぶし		さとう エッグケアマヨネーズ	ブロッコリー	脂質 24.2 g
			いもにじる	わん	ぶた けずりぶし こんぶ		ごまあぶら さといも こんにゃく	にんじん ごぼう ながねぎ しめじ	食塩相当量 1.9 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
9	月	昔の 給食	ごはん	大			こめ きょうかまい		エネルギー 620 kcal
			とりにくのみそづけやき	小	とり みそ		さとう		たんばく質 28.3 g
			ブロッコリーのおかかマヨあえ	小	かつおぶし		さとう エッグケアマヨネーズ	ブロッコリー	脂質 24.2 g
			いもにじる	わん	ぶた けずりぶし こんぶ		ごまあぶら さといも こんにゃく	にんじん ごぼう ながねぎ しめじ	食塩相当量 1.9 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
10	火	昔の 給食	ごはん	大			こめ きょうかまい		エネルギー 620 kcal
			とりにくのみそづけやき	小	とり みそ		さとう		たんばく質 28.3 g
			ブロッコリーのおかかマヨあえ	小	かつおぶし		さとう エッグケアマヨネーズ	ブロッコリー	脂質 24.2 g
			いもにじる	わん	ぶた けずりぶし こんぶ		ごまあぶら さといも こんにゃく	にんじん ごぼう ながねぎ しめじ	食塩相当量 1.9 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
11	水	昔の 給食	ごはん	大			こめ きょうかまい		エネルギー 620 kcal
			とりにくのみそづけやき	小	とり みそ		さとう		たんばく質 28.3 g
			ブロッコリーのおかかマヨあえ	小	かつおぶし		さとう エッグケアマヨネーズ	ブロッコリー	脂質 24.2 g
			いもにじる	わん	ぶた けずりぶし こんぶ		ごまあぶら さといも こんにゃく	にんじん ごぼう ながねぎ しめじ	食塩相当量 1.9 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
12	木	昔の 給食	ごはん	大			こめ きょうかまい		エネルギー 620 kcal
			とりにくのみそづけやき	小	とり みそ		さとう		たんばく質 28.3 g
			ブロッコリーのおかかマヨあえ	小	かつおぶし		さとう エッグケアマヨネーズ	ブロッコリー	脂質 24.2 g
			いもにじる	わん	ぶた けずりぶし こんぶ		ごまあぶら さといも こんにゃく	にんじん ごぼう ながねぎ しめじ	食塩相当量 1.9 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
13	金	昔の 給食	ごはん	大			こめ きょうかまい		エネルギー 620 kcal
			とりにくのみそづけやき	小	とり みそ		さとう		たんばく質 28.3 g
			ブロッコリーのおかかマヨあえ	小	かつおぶし		さとう エッグケアマヨネーズ	ブロッコリー	脂質 24.2 g
			いもにじる	わん	ぶた けずりぶし こんぶ		ごまあぶら さといも こんにゃく	にんじん ごぼう ながねぎ しめじ	食塩相当量 1.9 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
14	土	昔の 給食	ごはん	大			こめ きょうかまい		エネルギー 620 kcal
			とりにくのみそづけやき	小	とり みそ		さとう		たんばく質 28.3 g
			ブロッコリーのおかかマヨあえ	小	かつおぶし		さとう エッグケアマヨネーズ	ブロッコリー	脂質 24.2 g
			いもにじる	わん	ぶた けずりぶし こんぶ		ごまあぶら さといも こんにゃく	にんじん ごぼう ながねぎ しめじ	食塩相当量 1.9 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
15	日	昔の 給食	ごはん	大			こめ きょうかまい		エネルギー 620 kcal
			とりにくのみそづけやき	小	とり みそ		さとう		たんばく質 28.3 g
			ブロッコリーのおかかマヨあえ	小	かつおぶし		さとう エッグケアマヨネーズ	ブロッコリー	脂質 24.2 g
			いもにじる	わん	ぶた けずりぶし こんぶ		ごまあぶら さといも こんにゃく	にんじん ごぼう ながねぎ しめじ	食塩相当量 1.9 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
16	月	昔の 給食	ごはん	大			こめ きょうかまい		エネルギー 620 kcal
			とりにくのみそづけやき	小	とり みそ		さとう		たんばく質 28.3 g
			ブロッコリーのおかかマヨあえ	小	かつおぶし		さとう エッグケアマヨネーズ	ブロッコリー	脂質 24.2 g
			いもにじる	わん	ぶた けずりぶし こんぶ		ごまあぶら さといも こんにゃく	にんじん ごぼう ながねぎ しめじ	食塩相当量 1.9 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
17	火	昔の 給食	ごはん	大			こめ きょうかまい		エネルギー 620 kcal
			とりにくのみそづけやき	小	とり みそ		さとう		たんばく質 28.3 g
			ブロッコリーのおかかマヨあえ	小	かつおぶし		さとう エッグケアマヨネーズ	ブロッコリー	脂質 24.2 g
			いもにじる	わん	ぶた けずりぶし こんぶ		ごまあぶら さといも こんにゃく	にんじん ごぼう ながねぎ しめじ	食塩相当量 1.9 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
18	水	昔の 給食	ごはん	大			こめ きょうかまい		エネルギー 620 kcal
			とりにくのみそづけやき	小	とり みそ		さとう		たんばく質 28.3 g
			ブロッコリーのおかかマヨあえ	小	かつおぶし		さとう エッグケアマヨネーズ	ブロッコリー	脂質 24.2 g
			いもにじる	わん	ぶた けずりぶし こんぶ		ごまあぶら さといも こんにゃく	にんじん ごぼう ながねぎ しめじ	食塩相当量 1.9 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
19	木	昔の 給食	ごはん	大			こめ きょうかまい		エネルギー 620 kcal
			とりにくのみそづけやき	小	とり みそ		さとう		たんばく質 28.3 g
			ブロッコリーのおかかマヨあえ	小	かつおぶし		さとう エッグケアマヨネーズ	ブロッコリー	脂質 24.2 g
			いもにじる	わん	ぶた けずりぶし こんぶ		ごまあぶら さといも こんにゃく	にんじん ごぼう ながねぎ しめじ	食塩相当量 1.9 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
20	金	昔の 給食	ごはん	大			こめ きょうかまい		エネルギー 620 kcal
			とりにくのみそづけやき	小	とり みそ		さとう		たんばく質 28.3 g
			ブロッコリーのおかかマヨあえ	小	かつおぶし		さとう エッグケアマヨネーズ	ブロッコリー	脂質 24.2 g
			いもにじる	わん	ぶた けずりぶし こんぶ		ごまあぶら さといも こんにゃく	にんじん ごぼう ながねぎ しめじ	食塩相当量 1.9 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
21	土	昔の 給食	ごはん	大			こめ きょうかまい		エネルギー 620 kcal
			とりにくのみそづけやき	小	とり みそ		さとう		たんばく質 28.3 g
			ブロッコリーのおかかマヨあえ	小	かつおぶし		さとう エッグケアマヨネーズ	ブロッコリー	脂質 24.2 g
			いもにじる	わん	ぶた けずりぶし こんぶ		ごまあぶら さといも こんにゃく	にんじん ごぼう ながねぎ しめじ	食塩相当量 1.9 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
22	日	昔の 給食	ごはん	大			こめ きょうかまい		エネルギー 620 kcal
			とりにくのみそづけやき	小	とり みそ		さとう		たんばく質 28.3 g
			ブロッコリーのおかかマヨあえ	小	かつおぶし		さとう エッグケアマヨネーズ	ブロッコリー	脂質 24.2 g
			いもにじる	わん	ぶた けずりぶし こんぶ		ごまあぶら さといも こんにゃく	にんじん ごぼう ながねぎ しめじ	食塩相当量 1.9 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
23	月	昔の 給食	ごはん	大			こめ きょうかまい		エネルギー 620 kcal
			とりにくのみそづけやき	小	とり みそ		さとう		たんばく質 28.3 g
			ブロッコリーのおかかマヨあえ	小	かつおぶし		さとう エッグケアマヨネーズ	ブロッコリー	脂質 24.2 g
			いもにじる	わん	ぶた けずりぶし こんぶ		ごまあぶら さといも こんにゃく	にんじん ごぼう ながねぎ しめじ	食塩相当量 1.9 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
24	火	昔の 給食	ごはん	大			こめ きょうかまい		エネルギー 620 kcal
			とりにくのみそづけやき	小	とり みそ		さとう		たんばく質 28.3 g
			ブロッコリーのおかかマヨあえ	小	かつおぶし		さとう エッグケアマヨネーズ	ブロッコリー	脂質 24.2 g
			いもにじる	わん	ぶた けずりぶし こんぶ		ごまあぶら さといも こんにゃく	にんじん ごぼう ながねぎ しめじ	食塩相当量 1.9 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
25	水	昔の 給食	ごはん	大			こめ きょうかまい		エネルギー 620 kcal
			とりにくのみそづけやき	小	とり みそ		さとう		たんばく質 28.3 g
			ブロッコリーのおかかマヨあえ	小	かつおぶし		さとう エッグケアマヨネーズ	ブロッコリー	脂質 24.2 g
			いもにじる	わん	ぶた けずりぶし こんぶ		ごまあぶら さといも こんにゃく	にんじん ごぼう ながねぎ しめじ	食塩相当量 1.9 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
26	木	昔の 給食	ごはん	大			こめ きょうかまい		エネルギー 620 kcal
			とりにくのみそづけやき	小	とり みそ		さとう		たんばく質 28.3 g
			ブロッコリーのおかかマヨあえ	小	かつおぶし		さとう エッグケアマヨネーズ	ブロッコリー	脂質 24.2 g
			いもにじる	わん	ぶた けずりぶし こんぶ		ごまあぶら さといも こんにゃく	にんじん ごぼう ながねぎ しめじ	食塩相当量 1.9 g
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
27	金	昔の 給食	ごはん	大			こめ きょうかまい		エネルギー 620 kcal
			とりにくのみそづけやき	小	とり みそ		さとう		たんばく質 28.3 g
			ブロッコリーのおかかマヨあえ	小	かつおぶし		さとう エッグケアマヨネーズ	ブロッコリー	脂質 24.2 g
			いもにじる	わん	ぶた けずりぶし こんぶ		ごまあぶら さといも こんにゃく	にんじん ご	

ぜんこくがっこう せいはんけんしゅうめん
～全国 学校 給食 週間 を 記念して～ 市川市の 学校 給食 パネル 展示 のお 知 ら せ

1 展示 期間 令和8年1月21日(水)～2月3日(火)

2 場所 市川市 生涯 学習 センター(メディアパーク 市川) 1F 水 の 広 場

市川市 県 高1-1-4

3 内容 市川市 の 学校 給食 の 歴史、給食 が できるまで、読書 週間 と 給食 を コラボレーション
させた 取 り 組 み(おはなし 給食) の 紹 介 等

※市川市 各校 で 出 されている 給食 メニュー の 写 真 を 多数 展 示 し ます。

みなさんに、市川市 の 学校 給食 について 知 っ て いた だけ たら う れ い です。

多く の 方 の ご 来 場 を お 待 ち し て い ます !!

みんな きてね～!!

あけましておめでとうございます!
本年もどうぞ
よろしくお願いいたします

がつ にち にち ばんこくがっこうせいはんけんしゅうめん
1月24日～30日は全国学校給食週間 です

学校給食のはじまりは、明治22年、
山形県にある小学校で、
家庭が貧しくお弁当を
持てこられない子ども
たちのために食事を
提供したことからといわれています。
一時は戦争による食糧不足で中止された給食
ですが、戦後、外国からの援助により、昭和21年
12月24日に再開されたことから12月24日を「学
校給食感謝の日」としました。現在は12月24日は
冬休みに入ってしまうため、1か月後の1月24日か
らの1週間を「全国学校給食週間」としました。
この機会に、千葉県をはじめとする全国各地に伝わ
る郷土料理を提供します。

1月26日(月)

秋田では、「だまこ」とは炊き立てのごはんを
すり鉢に入れ、すりこぎで程よくつぶし、てのひ
らで丸めて作ったものを言います。
だまこ汁は、鶏ガラベース
の汁に鶏肉や野菜とだまこ
と一緒に煮込んだ秋田の
冬に欠かせない郷土料理です。

1月27日(火)

市川市行徳でとれたのりを使った
佃煮と千葉県でとれたコノシロとい
う魚のすり身を使った真砂揚げを
給食室で手作りします。
お味噌汁には千葉
県で育った野菜を
使います。

1月28日(水)

沖縄県の炊き込みご飯「クファージュ
シー」は、もともと行事や祝いに欠かせ
ないハレの日の料理でしたが、近年は家
庭料理としても親しまれているそうです。
混ぜて炒めた物という意味の「チャンプ
ルー」沖縄特産物のもずくを使ったスー
プ、伝統的な琉球菓子「サーターアング
ギー」も提供します。

1月29日(木)

芋煮は里芋の収穫期の秋から冬によく
食べられている山形の郷土料理です。
山形県では河原に鍋や材料を持ち込み、
家族や友人などと一緒に野外で芋煮を
作る「芋煮会」は新年会や忘年会と並ぶ
年間行事の一つだそうです。

1月30日(金)

くじらの竜田揚げは、昭和27年頃
から給食に登場した人気メニュー
でした。昭和27年頃は、ごはんが出る
日は少なく、パンと脱脂粉乳を中心と
した献立でした。
千葉県南房総市和田町は、クジラ町
として、日本で4か所しかないクジラ
の水揚げがされる漁港があります。

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。

給食だより 1月

市川市立二俣小学校

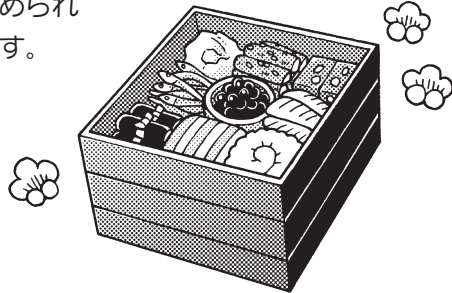
年の初めの行事食

1月は、正月や人日の節句、小正月などの年中行事がたくさんあります。昔から地域や家庭で受け継がれてきた年中行事には、その時にしか食べない特別な料理、行事食があります。

しょうがつ 正月 1月1日

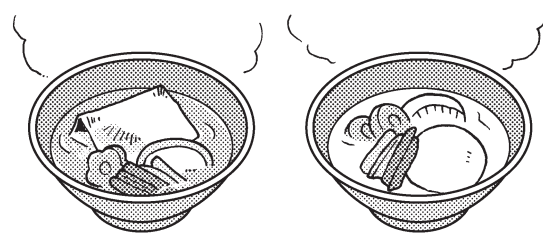
おせち料理

おせち料理は、もともと季節の変わり目「節句」に年神様に供えるものでしたが、のちに正月料理だけを指すようになりました。田づくり（五穀豊穡）、黒豆（まめに暮らせる）などの願いが込められています。



雑煮

一般的に東日本は角もち、西日本は丸もちを入れるといわれますが、地域や家庭によっても、材料やもちの形、だしや調味料が異なります。



かんとうふう 関東風

かんさいふう 関西風

じんじつ 人日の節句 1月7日

この日の朝に、「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」の入った七草がゆを食べ、無病息災を祈ります。古来から、早春の野山で若菜を摘んで食べる風習があります。



ななくさがゆ 七草がゆ

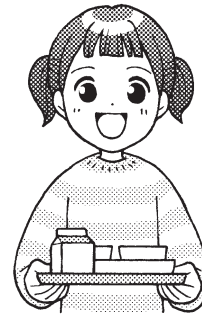
あずきがゆ 小豆がゆ

こしょうがつ 小正月 1月15日

この日は、もちを小さく丸めて木の枝に刺した「もち花」や「まゆ玉」を飾ります。また、左義長（どんど焼き）の火で、門松やしめ縄などの正月飾りを燃やします。この火でもちを焼いたり、小豆がゆを食べたりします。



がつ か にち ぜん こく がつ こう きゅうしよくしゅう かん 1月24日～30日は全国学校給食週間

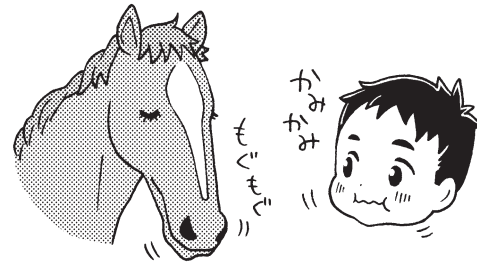


日本の学校給食は、明治22年に始まりましたが、戦争で一時中断されます。戦後、昭和21年12月24日に給食が再開されたことを記念し、冬休みと重ならないように、1か月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」と定めています。学校給食は、子どもたちが正しい食の知識と望ましい食習慣を身につける上で重要な役割があります。



ことし うまどし 今年 は 午年 よくかんで食べよう！

馬は干し草を食べるのに、人間の何倍もたくさんかんでいます。わたしたちも見習って、食事の時は一口30回を目安に、よくかみましょう。



ちゅうい エナジードリンクに注意

勉強時や部活動の後に、カフェインを多く含むエナジードリンクを飲む人がいます。カフェインのとり過ぎで、心臓がドキドキしたり、頭痛がしたり、疲れやすくなったり、眠れなくなったりすることがあります。特に小中学生は影響を受けやすいので、避けるようにします。



かがみ クイズ 鏡もちは、なぜ「鏡」なの？

- ①もちの表面が鏡のようにつるつるだから
- ②古代の銅鏡に形が似ているから



鏡の形が似ているから ② 古代の銅鏡に形が似ているから ① もちの表面が鏡のようにつるつるだから