



## 1月の給食予定献立表(きゅうしょくよていにこんだてひょう)



## 市川市立二保小学校



日	曜日	ごんだけ じゅしょく おかず (主菜) おかず (副菜) デザート 牛乳		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	
		食器					
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	たんぱく質 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	ににくはくさいキムチ にんじん にら	エネルギー 632 kcal	
		フィッシュあげギョウザ	小 あじぶた	ぎょうざのカわ 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	たんぱく質 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	いなりちらしづし	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 さやいんげん	エネルギー 641 kcal	
		まつかぜやき	大 とりとうにゅう みそあおり	パン こさとう ごま	しょうが ながねぎ しいたけ	たんぱく質 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 とりレバーソぼろとうにゅう レンズまめ	なたねあぶら じゃがいも	しょうが ににく くたまねぎ にんじん	たんぱく質 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	トレー		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 だいす	ベンネ オリーブオイル なたねあぶら	しょうが ににく セロリ 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	たんぱく質 22.7 g	
		あずきのマフィン	トレー たまごとうにゅう おから	なたねあぶら さとう こむぎ あまなつとう		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 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		たんぱく質 26.3 g	
		ぶたにくとあおなのための	小 ぶた	なたねあぶら	ににく きょうかまい 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			たんぱく質 23.5 g	
		チーズチヂミ	小 しらすチーズ	こむぎご こめご ごまあぶら さとう	にんじん こねぎ ににく	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	ほれんそう もやし ににく	食塩相当量 2.0 g	
		とうふチヂミ	わん ぶたとうふみそ	ごまあぶら はるさめ さとう	ににく はくさいキムチ はくさい ながねぎ えのきたけにら		
20火		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		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	たんぱく質 27.6 g	
		れんこんのために	小 ぶた	なたねあぶら こにゃくさとう 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	
21水		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		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 ぶたペーク だいす	なたねあぶら じゃがいも こむぎ	ににく きょうかまい にんじん トマト	たんぱく質 26.1 g	
		じゃがいもとやさいのソテー	小 ペーク	じゃがいも なたねあぶら	ほれんそう 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	

日	曜日	ごんだけ じゅしょく おかず (主菜) おかず (副菜) デザート 牛乳	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	
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 とりかんぱち	なたねあぶら さとう ごま	しょうが ながねぎ	たんぱく質 25.7 g	
		たらのからあけやさいあんかけ	小 たら	でんぶん こむぎ なたねあぶら さとう ごま	たけのこにんじん だいこん タアサイ	脂質 17.5 g	
		じやがいものみそしる	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 ウインナー	こめ オリーブオイル なたねあぶら きょうかまい	ににく たまねぎ にんじん えのきたけ エリシング 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	たんぱく質 20.5 g	
		ホワイトシチュー	わん トリ しりいんげん まめ レンズまめ	たけのこ あぶら じゃがいも バター こむぎ 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	ににく ながねぎ レモン	たんぱく質 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 ちまさとう	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	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		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		たんぱく質 23.6 g
		とうふとコノシロのまさごあげ	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 たまねぎ こまつな えのきたけ	食塩相当量 2.1 g	
28水	沖縄県 の献立	やさいかじつゼリー			にんじん りんご オレンジ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		クファジューシー	大 ぶた こんぶけずりぶし	こめ ちちごめ 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	
		とうふチヤンフルー	小 ぶたとうふ たまご	なたねあぶら ごまあぶら	ににく もやし にんじん キャベツ きくらげ	たんぱく質 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	
29木	山形県 の郷土料理	さーたーあんだぎー	小 おから	ホットケーキミックス くろさとう 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				
		ごはん	大		こめ きょうかまい		エネルギー 620 kcal

# 給食だより 1月

市川市立二俣小学校

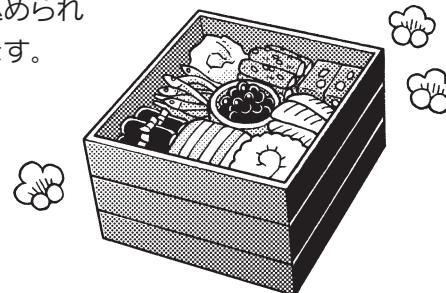
## 年の初めの行事食

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。

正月 1月1日

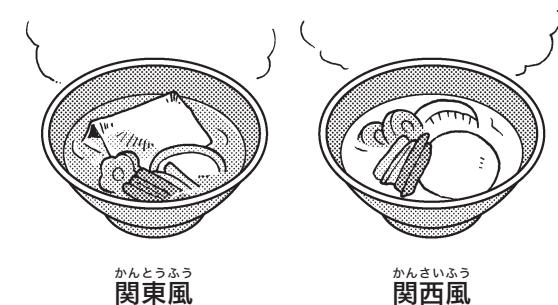
### おせち料理

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（五穀豊穣）、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。



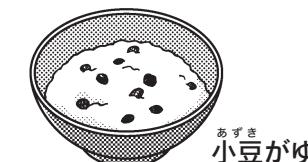
人日の節句 1月7日

この日の朝に、「せり、なづな、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。

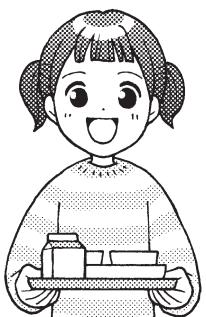


小正月 1月15日

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。



## 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。



## 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。カフェインの通り過ぎで、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。



## クイズ 鏡ものは、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



参考文献 『坂本廣子のつくろう！食べよう！行事食①正月から桃の節句』坂本廣子著 奥村彪生監修 少年写真新聞社刊