

1月 きゅうしょくよていこんだてひょう

東国分爽学園
市川市立稲越小学校

日	曜 日	こんだて しゅしょく 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	
8	水	わかめごはん	わかめごはんのもと	こめ	エネルギー 653 kcal たんぱく質 25.2 g	「おみくじコロッケ」でもりあがろう☆あたりの人は大吉かな!?
		おみくじコロッケ	ぶたにく・ワインナー・チーズ	じゃがいも・なたねあぶら・ごまご・さとう	脂質 21.3 g 食塩相当量 3.2 g	
		いそあえ	とりにく・のり	もやし・こまつな・にんじん		
		なるとどえのきのすましじる	とりにく・なると・とうふ・けずりぶし・こんぶ	だいこん・えのきたけ・にんじん・みつば		
		はなみかん牛乳	ぎゅうにゅう	みかん		
9	木	ごはん		こめ	エネルギー 636 kcal たんぱく質 25.8 g	図書委員会のリクエスト「わかったさんのクッキー」です☆
		さんしょくそばごはん	とりにく・だいず・たまご	なたねあぶら・さとう	えだまめ	
		みそしる(じゃがいも・わかめ)	あぶらあげ・わかめ・みそ・けずりぶし・こんぶ	じゃがいも	にんじん たまねぎ	
		わかったさんのクッキー牛乳	たまご	こおろこ・バター・さとう	いちごジャム	
			ぎゅうにゅう			
10	金	ぶたにくとこまつなのやしそばイカのかりんあげ	ぶた	やしきぼれん・さとう・てんぷら・ごまあぶら	たまねぎ・こまつな・にんじん・たけのこ	千葉県めぐみ「ぶたにくとこまつな」がたっぷり入っています♪
		ちゅうかコーンたまごスープ	いか	さとう・てんぷら・なたねあぶら	しょうが	
		ひとくちゼリー(ぶどう)牛乳	ぶたにく・たまご	りんご	コーン・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ	
			ぎゅうにゅう			
14	火	ごはん		こめ	エネルギー 606 kcal たんぱく質 30.0 g	冬やさいの「みそしる」汁ものは大切な水分でもあります☆
		ざけのしおバターやきポテトきんぴら	さけ	バター		
		ぶゆのあったかみそしる	ぶたにく	じゃがいも・こまつな・ごま・ごまあぶら・さとう	にんじん・いんげん	
		のりごまふりかけ牛乳	とりにく・とうふ・あぶらあげ・みそ・けずりぶし	なたねあぶら	にんじん・だいこん・はくさい・こまつな	
			ぎゅうにゅう			
15	水	ごはん		こめ	エネルギー 631 kcal たんぱく質 23.2 g	チキンはおブントで焼き、肉汁もカレーに入れるのがポイント♪
		バターチキンカレー	とりにく・ヨーグルト・なまクリーム・しらすはなまめ	なたねあぶら・バター・さとう・こめ	たまねぎ・トマト	
		コールスローサラダ	ハム	なたねあぶら・オリーブオイル・さとう	キャベツ・きゅうり・コーン・たまねぎ・りんご	
		りんごゼリー牛乳	アガー	さとう	りんごジュース・りんご	
			ぎゅうにゅう			
16	木	ごはん		こめ	エネルギー 617 kcal たんぱく質 28.3 g	やさしいチップスはいつも完璧!! しぜんな甘さがひきたちます☆
		おやこんど(ぐ)	とり・たまご・けずりぶし・こんぶ	さとう・てんぷら	たまねぎ・エリンギ・みつば	
		やさしいチップス		じゃがいも・さつまいも・なたねあぶら		
		さわにわん	ぶたにく・とうふ・けずりぶし・こんぶ	じゃがいも・さつまいも・なたねあぶら	にんじん・だいこん・たけのこ・えのきたけ・みつば	
		牛乳	ぎゅうにゅう			
17	金	やきたてクロワッサン	たまご	こおろこ・マーガリン・さとう		人気の手作りクロワッサン☆給食室をあたたかくして発酵させます♪
		ツナサラダ(フレンチ)	ツナ	オリーブオイル・なたねあぶら・さとう	きゅうり・キャベツ・にんじん・コーン・たまねぎ・りんご	
		パンパキンシチュー	とりにく・ベーコン・なまクリーム・しらすはなまめ・チーズ	なたねあぶら・じゃがいも・バター・こおろこ	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ	
		ひとくちミルクプリン牛乳				
			ぎゅうにゅう			
20	月	ごはん		こめ	エネルギー 579 kcal たんぱく質 26.3 g	ぶたどんの肉はゆでてくさみをとり、ワインやりんごでうま味と甘味をひきたします☆
		いなごしやのぶたどん(ぐ)	ぶたにく・けずりぶし・こんぶ	しらす・なたねあぶら・さとう・てんぷら	にんじん・たまねぎ・えだまめ・りんご	
		パリパリサラダ	たまご・とり・く	なたねあぶら・ごまあぶら・さとう・ごま	ごぼう・れんこん・キャベツ・きゅうり・にんじん	
		みそしる(はくさい・わかめ)	あぶらあげ・わかめ・みそ・かつおぶし・こんぶ		はくさい・にんじん・ごまつな	
		ジョア(ブルーベリー)	ジョアブルーベリー			
21	火	ごはん		こめ	エネルギー 612 kcal たんぱく質 26.3 g	秋田の「きりたんぼ」を入れたあたたかいスープです♪
		ちぐさやき	たまご・とり・く	さとう・なたねあぶら	たまねぎ	
		なっとうかあちゃんのなっとうあえ	なっとう・のり		ほうれんそう・にんじん・もやし・たくあん	
		きりたんぼスープ	とり・く・なると・けずりぶし・こんぶ	きりたんぼ	にんじん・だいこん・こまつな	
		りんご牛乳	ぎゅうにゅう		りんご	

日	曜 日	こんだて しゅしょく 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	
22	水	ごはん		こめ	エネルギー 651 kcal たんぱく質 24.6 g	人気だったおしパン☆ココア味はみんな食べやすいですよ。
		チンジャオロースー	ぶたにく	なたねあぶら・さとう・てんぷら・ごまあぶら	たけのこ・ピーマン・にんじん・たまねぎ	
		パンサンサー	やしきぶた・わかめ	はるさめ・さとう・ごま・ごまあぶら	にんじん・きゅうり	
		ココアおしパン牛乳	ぎゅうにゅう	おしパンミックス・さとう・チョコレート		
			ぎゅうにゅう			
23	木	ほうとうふううどん	とり・く・あぶらあげ・なると・けずりぶし・こんぶ	ほうとう	にんじん・たまねぎ・ながねぎ・かぼちゃ・こまつな	山梨の「ほうとう」かぼちゃと太いめんがおいしい料理ですよ
		おぼけのてんぷら(ちくわ・れんこん)	ちくわ	てんぷら・ごま・なたねあぶら	れんこん	
		フルーツしらたま		しらたま・さとう	みかん・か・ハイン・かん・ももかん・レモン	
		牛乳	ぎゅうにゅう			
24	金	なっばごはん		こめ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 25.9 g	とりミンチで和風の肉団子スープにアレンジしました☆
		ぼっかけのさいきょうやき	ぼっけ・みそ	さとう		
		キャベツのうめかつお	かつおぶし	さとう	ブロッコリー・キャベツ・うめ	
		にくだんごスープ(わふう)	ぶたにく・ちくわ・けずりぶし・こんぶ	ながいも	しょうが・ながねぎ・にんじん・だいこん・こまつな	
		ぶどうゼリー牛乳	ぎゅうにゅう	クールゼリーのもと	ぶどうジュース・ナタデココ	
27	月	あおなチャーハン	やしきぶた・たまご	こめ・ラード・ごまあぶら・なたねあぶら	ほうれんそう・ながねぎ・にんにく・しょうが	ぎょうざは、12センチの大きい皮で包んでいます♪
		あげきょうざ	ぶたにく・とうふ	ぎょうざのかわ・ごまあぶら・なたねあぶら	しょうが・にら・はくさい	
		はるさめスープ	ぶたにく・とうふ	はるさめ・ごまあぶら	ぼくさい・にんじん・トウモロコシ・たけのこ	
		はなみかん牛乳	ぎゅうにゅう		みかん	
28	火	ごはん		こめ	エネルギー 631 kcal たんぱく質 27.6 g	みそマヨ焼きには「西京みそ」がいちばん!! 千葉のめぐみいっぱいの日ですよ
		たらのみそマヨやきのりのつくだに	たら・みそ・あおのり	エッグケアマネーズ		
		ざつまじる	やまのり	さとう		
		ココアプリン牛乳	ぶたにく・とうふ・みそ・かつおぶし・こんぶ	なたねあぶら・さつまいも	にんじん・だいこん・ごぼう・ながねぎ・こまつな	
			ぎゅうにゅう	ココアプリンのもと		
29	水	カレーピラフ	とり・く・ヨーグルト	こめ・マーガリン	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・コーン	図書委員会のリクエスト「ぐりとぐらのカステラ」ですよ
		ようぶうにこみ	ぶたにく・なまあげ・ベーコン	なたねあぶら・じゃがいも	たまねぎ・だいこん・にんじん・パセリ	
		ぐりとぐらのカステラ牛乳	たまご・ぎゅうにゅう	こおろこ・さとう・バター		
			ぎゅうにゅう			
30	木	テーブルロール		テーブルロール	エネルギー 630 kcal たんぱく質 25.8 g	人気のグラタンは「白花豆のペースト」でコクを出します☆
		パムとケロのグラタン	パム・ケロ	オリーブオイル・さとう	たまねぎ・にんじん・エリンギ・ほうれんそう	
		ミネストローネスープ	しらす・いんげん・たまご・しょうが		にんじん・たまねぎ・セロリ・キャベツ・トマト	
		りんごジャム牛乳	りんご		りんご	
			ぎゅうにゅう			
31	金	ごはん		こめ	エネルギー 645 kcal たんぱく質 24.7 g	ナゲットは研究をかさねて、よりおいしくアレンジします♪
		チキンナゲット	とり・く・たまご・ぎゅうにゅう	オリーブオイル・なたねあぶら	たまねぎ	
		フレンチきゅうり	きゅうり	さとう・なたねあぶら	きゅうり・たまねぎ	
		ABCスープ	ワインナー			
		たらこふりかけ牛乳	ぎゅうにゅう	マカロニ	こまつな・はくさい・たまねぎ・にんじん	

地域や家庭によってかわる正月料理

おせち料理やお雑煮などの正月料理は、地域や家庭によって、味つけや使われている材料などがちがうことがあります。自分たちがすむ地域の正月料理が、どんなものかを調べてみましょう。

私は兵庫県で育ちましたが、祖父母が岡山県出身だったため、お雑煮には「ぶり、ほうれん草、にんじん、ゆりね、丸もち」が入っていました。それが当たり前だと思っていたため、ほかのお雑煮を見てびっくりしたことがあります。千葉県では「はばのり」のお雑煮もありますね。



2025年がスタートしました。年末年始はゆっくり過ごせましたか？

給食1日めは、「おみくじコロッケ」です。昨年は具が4種類ありましたが、揚げるとばくはつしやすいものはなくし、人気のあった中身にしました。

そして今年は、各クラスの中に「あたり」が入っています!!

3学期も給食の時間がたのしくなるよう、調理員さんといっしょにがんばります。



1月24日～30日は全国学校給食週間

～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

- 展示期間 令和7年1月10日(金)～22日(水)午前中※1月14日(火)20日(月)は休館日
- 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 市川市鬼高1-1-4
- 内容 「市川市の学校給食ができるまで」、「市川市の学校給食」、「給食で知ろう!行事食」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しいです。多くの方のご来場をお待ちしています!!

