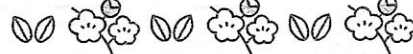




# 1月給食だより

市川市立稲越小学校



1月 16日 かつ よていこんだてひょう

| 日  | 曜日 | 主 食         | 主 菜      | 副 菜       | デザート     |
|----|----|-------------|----------|-----------|----------|
| 7  | 木  | 0 (年の初め献立)  | 金巻ごはん    | 松風やきもんびら  | 七草汁      |
| 8  | 金  | 0           | まるパン     | 花野菜のシチュー  | イタリアンサラダ |
| 11 | 月  |             |          | 成人の日      |          |
| 12 | 火  | 0 (鏡開き献立)   | けんあんうどん  | りんごあげ     | 子-モトあえ   |
| 13 | 水  | 0           | せりごはん    | 小あじの旨い    | 白菜の旨い    |
| 14 | 木  | 0           | キムチごはん   | ししも春まき    | ひじきマリネ   |
| 15 | 金  | 0           | ごはん      | エッグカレー    | グリーンサラダ  |
| 18 | 月  | 0           | ホイコーロ    | ロ-丼       | フォー      |
| 19 | 火  | 0 (郷土料理)    | ごはん      | 小川やき      | ヒュッパみそ   |
| 20 | 水  | 0           | クリームシチュー | ポトフ       | 風おん      |
| 21 | 木  | 0           | ごはん      | はす和風ハンバーグ | 土川孔大根    |
| 22 | 金  | 0           | 星芋ごはん    | 生あじの旨い    | あじの開き    |
| 25 | 月  | 0 (明治22年献立) | ごはん      | 塩おにぎり     | 魚の塩やき    |
| 26 | 火  | 0           | ごはん      | 五月豆腐      | カニ-ツツ炒め  |
| 27 | 水  | 0           | ごはん      | さばのお煮     | 春菊納豆     |
| 28 | 木  | 0           | ミートスパゲティ | ポトフ       | チーズやき    |
| 29 | 金  | 0 (市川産物の献立) | ごはん      | 生あじ       | 菜の花      |

## 1月24日~30日は全国学校給食週間です!

### 学校給食のあゆみ

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町(現在は鶴岡市)の小学校で、貧しくて弁当を持ってこれない子どもたちのために食事を出したのが始まりとされています。それから全国へと広まり、昭和の初めごろには栄養失調や体の弱い子どもたちのために、栄養を考えた学校給食が出されるようになりました。ところが、昭和16年に太平洋戦争が起これ、日本中で食べ物不足してきたため、学校給食も中止せざるを得なくなっていました。

**明治22年**

おにぎり・焼き魚・漬物  
山形県の私立忠愛小学校で出された給食

**昭和初期**

胚芽米飯・すいとん・漬物  
胚芽米のご飯と、きな粉とサクラエビの入ったすいとん

戦後、栄養失調の子どもたちを救うために、アメリカの民間団体「アラ(アジア救援公認団体)」からの援助物資で、昭和22年1月から学校給食が再開されることになりました。そこで、昭和21年12月24日、東京・神奈川・千葉の子どもたちへ試験的に学校給食を実施することになり、この日に給食用物資の贈呈式が行われました。それを記念して12月24日を「学校給食記念日」としましたが、学校が冬休みに入ってしまうため、1か月後の1月24日~30日が「全国学校給食週間」となりました。

**昭和22年**

マカロニとサケ缶のミルクスープ  
アラ物資を使って、東京の小学校で出された給食

市川市・昭和22年6校で  
脱脂粉乳の補食給食開始!

## 全国学校給食週間

稲越小・昭和56年給食開始  
須和田小学部平成20年から稲越小で給食

## 千葉県の食材「性学もち」

★印は千葉県の郷土料理や産物を使った献立!  
牛乳・菜の花・ピーナッツ・ねぎにんじん・小松菜、そして今年も漁師さんに分けしてもらった生海苔を使った献立が登場します。

市川でもとれる「性学もち」  
焼きのりにする前の「生のもち」が行徳の海で作られています。のりは、1年で芽生えて粘れる海そうです。のりの収穫は11月~4月までおこなわれ、年内に獲れるものは、新のりと呼ばれ、貴重でおいしいのりです。

# 【配布用献立表】

2021年 1月 0:通常献立


市川市立稲越小学校 2020-12-28 印刷

| 日       | 献立名  | 赤の仲間<br>血や肉になる   | 黄の仲間<br>熱や力の元になる   | 緑の仲間<br>体の調子を整える   | 1杯 -<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量          |
|---------|--|--|--|--|---------------------------------------|
| 7<br>木  | <年の初め献立><br>金色ごはん<br>松風焼き<br>きんぴらお正月<br>七草汁・きんとん     | ★牛乳、鶏若鶏肉ひき肉、木綿豆腐、ベーコン、油揚げ、まさば(さば節)、★生クリーム、豆乳   | 精米、きび(精白粒)、★パン粉(乾燥)、三温糖、ごま(いり)、菜種サラダ油、つきごんにゃく、さつまいも、★有塩バター、日本ぐり(甘露煮) | ねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、とうがらし(乾)、だいこん、せり、かぶ、かぶ(葉)                               | 713 kcal<br>26.1 g<br>20.3 g<br>2.4 g |
| 8<br>金  | 牛乳<br>まるパン<br>花野菜のシチュー<br>イタリアンサラダ<br>豆乳黒蜜ゼリー        | ★牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、むきエビ2L、★クリーム(乳脂肪)、豆乳、チンタン、★プロセスチーズ、★生クリーム、エースアガー、きな粉(大豆)               | ★まるパン、なたね油、じゃがいも、米粉、★有塩バター、上白糖、黒砂糖                                   | にんじん、玉葱、ブロッコリー、カリフラワー、ぶなしめじ、レタス、きゅうり、トマト、キャベツ、ポッカレモン果汁                   | 693 kcal<br>26.6 g<br>26.0 g<br>2.1 g |
| 12<br>火 | <鏡開き献立><br>けんちんうどん<br>れんこんの秘密揚げ<br>アーモンド和え<br>性学餅あずき | ★牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、かつお加工品(かつお節)、さくらえび(菜干し)、あおりの、あずき(乾)                                    | ★冷凍うどん、角切ごんにゃく、なたね油、粉末アーモンド、上白糖、三温糖                                  | にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな、れんこん、キャベツ  | 705 kcal<br>25.3 g<br>18.8 g<br>1.7 g |
| 13<br>水 | 牛乳<br>せりご飯<br>小アジ南蛮漬け<br>白菜としめじの柚子風味<br>味噌汁・みかん      | ★牛乳、油揚げ、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、こんぶ、★小鮓ドレッシング、まさば(さば節)、絹ごし豆腐、生わかめ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)            | 精米、三温糖、澱粉、なたね油   | せり、たけのこ(水煮缶詰)、にんじん、ねぎ、ほんしめじ、こまつな、はくさい、ゆず(果皮、生)、ゆず(果汁、生)、えのきたけ、温州蜜柑(早生、生) | 604 kcal<br>25.3 g<br>16.0 g<br>2.3 g |
| 14<br>木 | 牛乳<br>キムチご飯<br>ししやも春巻き<br>ひじきマリネ<br>たまごスープ           | ★牛乳、豚中型種外モモ(脂身付き)、★子持ししやも、干ひじき(鉄釜、乾)、焼竹輪、★たまご、ベーコン、めかぶわかめ                              | 精米、三温糖、ごま油、★ぎょうざの皮、澱粉、なたね油   | しょうが、はくさい(キムチ漬け)、にんじん、きゅうり、キャベツ、こまつな                                     | 726 kcal<br>26.2 g<br>25.4 g<br>2.7 g |
| 15<br>金 | 牛乳<br>ご飯<br>エッグカレー<br>サラダ<br>ヨーグルトあえ                 | ★牛乳、豚ひき肉、★うずら卵(水煮缶詰)、★パルメザンチーズ、★ヨーグルト(全脂無糖)、あさり水煮レトルト                                  | 精米、じゃがいも、純粋はちみつ、なたね油、★有塩バター、オリーブ油、三温糖、上白糖                            | 玉葱、にんじん、にんにく、しょうが、りんご、レタス、だいこん、キャベツ、パインアップル(缶詰)、バナナ、みかん缶、黄桃缶ダイスカット       | 722 kcal<br>21.3 g<br>20.6 g<br>2.5 g |
| 18<br>月 | 牛乳<br>ホイコーロー丼<br>フォー<br>あんにん豆腐                       | ★牛乳、豚モモ(脂身付き)、米みそ(赤色辛みそ)、テンメンジャン、鶏若鶏肉ひき肉、チンタン、寒天                                       | 精米、なたね油、上白糖、かたくり粉、フォー  | キャベツ、にんじん、玉葱、青ピーマン、こまつな、ねぎ、みかん缶(県給)、温州蜜柑缶詰(液汁)                           | 609 kcal<br>23.1 g<br>16.1 g<br>2.1 g |
| 19<br>火 | <郷土料理><br>ごはん<br>いわし山河焼き<br>ピーナッツ和え<br>性学餅汁          | ★牛乳、いわしすり身、豚ひき肉、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、なると、まさば(さば節)   | 精米、★パン粉(半生)、ごま(いり)、★粉末ピーナッツ、上白糖、★ピーナッツバター                            | 玉葱、ねぎ、しょうが、こまつな、にんじん、キャベツ、干し椎茸、だいこん                                      | 700 kcal<br>34.8 g<br>22.0 g<br>2.2 g |
| 20<br>水 | 牛乳<br>クロックムッシュ<br>ささみ豆サラダ<br>ポトフ風おだんごスープ<br>はるか      | ★牛乳、★スライスチーズ、ローズハム、白インゲン豆、鶏若鶏肉胸(皮なし)、豚ひき肉、ポイルあさり                                       | ★食パン(県給)60g、サラダ油、上白糖、ごまペースト(白)、澱粉、じゃがいも                              | (冷凍)むき枝豆、とうもろこし缶詰(赤身)、きゅうり、キャベツ、玉葱、しょうが、ねぎ、にんじん、はくさい、はるか                 | 635 kcal<br>31.3 g<br>27.4 g<br>2.9 g |
| 21<br>木 | 牛乳<br>ごはん<br>蓮の和風ハンバーグ<br>切り干し大根煮<br>みそ汁・ネーブルオレンジ    | ★牛乳、豚ひき肉、おから(新製法)、木綿豆腐、★脱脂粉乳、さつま揚げ、細切昆布、まさば(さば節)、もずく(塩蔵、塩抜き)、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ) | 精米、はす(未熟、生)、★乾パン、三温糖、ごま油、つきごんにゃく、じゃがいも                               | しょうが、玉葱、ぶなしめじ、だいこん、わけぎ、切干しだいこん、にんじん、はくさい、ねぎ、オレンジ 8 8 玉                   | 640 kcal<br>27.0 g<br>17.0 g<br>2.2 g |
| 22<br>金 | 「魚の食べ方コンテスト」<br>里芋ごはん<br>生揚げの肉味噌煮<br>あじの開き干し<br>ぼんかん | ★牛乳、こんぶ、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、生揚げ、まあじ(開き干し)  | 精米、さといも、上白糖、なたね油、じゃがいも   | ぶなしめじ、さやいんげん、にんじん、玉葱、たけのこ(水煮缶詰)、干し椎茸、しょうが、ぼんかん S                         | 702 kcal<br>33.5 g<br>24.9 g<br>2.8 g |
| 25<br>月 | <明治22年献立><br>しおにぎり<br>鮭の塩焼き<br>たくあん<br>芋がら味噌汁        | ★牛乳、生鮭切身三枚下、油揚げ、米しお(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、まさば(さば節)   | 精米、じゃがいも   | 大根(たくあん干し大根漬)、かぶ、かぶ(葉)、ねぎ、にんじん、干しわらび(乾)                                  | 641 kcal<br>28.1 g<br>14.1 g<br>2.7 g |
| 26<br>火 | 牛乳<br>ごはん<br>五目豆腐<br>カシューナッツ炒め<br>茎わかめ炒め             | ★牛乳、豚中型種モモ(赤肉)、木綿豆腐、チンタン、くきわかめ(湯通塩蔵塩抜き)  | 精米、上白糖、ごま油、くずでん粉   | にんじん、玉葱、干し椎茸、たけのこ(水煮缶詰)、さやいんげん、しょうが、青ピーマン                                | 685 kcal<br>27.5 g<br>20.1 g<br>2.4 g |

| 日       | 献立名   | 赤の仲間<br>血や肉になる                                   | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                      | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | 1杯 -<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量          |
|---------|---|--|---------------------------------------|---|---------------------------------------|
| 27<br>水 | 牛乳<br>ごはん<br>さばの味噌煮<br>春菊あえ<br>めかぶ汁・みかん                   | ★牛乳、鯖切身三枚下、さざみ海苔、絹ごし豆腐、★たまご、めかぶわかめ、まさば(さば節)      | 精米、強化米(県給)、おおむぎ(押麦)、三温糖、かたくり粉         | しょうが、りよくとうもやし、しゅんぎく、はくさい、キャベツ、ねぎ、にんじん、こまつな、温州蜜柑(早生、生)                               | 657 kcal<br>29.9 g<br>20.5 g<br>2.2 g |
| 28<br>木 | 牛乳<br>ミートスパゲティ<br>ポテトのチーズ焼き<br>かぶのスープ<br>ネーブルオレンジ         | ★牛乳、豚ひき肉、★パルメザンチーズ、★クリーム(乳脂肪)、★プロセスチーズ、ベーコン、チンタン | ★かつお、なたね油、★有塩バター、じゃがいも                | にんじん、玉葱、にんにく、しょうが、セロリ、マッシュルーム、トマト缶詰(ホール)、こまつな、パセリ、かぶ、かぶ(葉)、ねぎ、えのきたけ、キャベツ、オレンジ 8 8 玉 | 605 kcal<br>23.9 g<br>23.3 g<br>2.7 g |
| 29<br>金 | <市川産生のり献立><br>ごはん<br>生のりかきあげ<br>菜の花あえ・りんご<br>生のり佃煮・生のり味噌汁 | ★牛乳、ほしのり、★ナチュラルチーズ(県給)、(特)ちりめん(県給)、まさば(さば節)      | 精米、じゃがいも、★アメリックス粉(てんぷら用)、なたね油、上白糖(県給) | キャベツ、和種なばな、にんじん、ネーブル(県給)、ねぎ、りんご   | 732 kcal<br>37.6 g<br>18.8 g<br>2.5 g |

|         | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 食塩相当量 |
|---------|---------|-------|-------|-------|
| 栄養量の基準値 | 650Kcal | 27.0g | 19.6g | 2.0g  |
| 1月 平均値  | 673Kcal | 28.0g | 20.7g | 2.3g  |

※上記は、中学年摂取量です。換算率は、低学年0.9高学年1.1です。








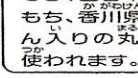




## あけましておめでとうございます

### 本年もよろしくお願い致します

いよいよ今年度も残すところ3か月を切りました。引き続き、おいしく安心・安全な給食作りを留意していきたく思いますので、ご協力のほどよろしくお願い致します。さて、1年間の総まとめとなる3学期は、インフルエンザやノロウイルスが流行する季節のため、健康管理にはより一層の注意が必要です。寝不足が続いたり食事を抜いたりすると、体調を崩しやすくなりますので、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。手洗い・うがいは忘れずに!

何かと忙しい朝ですが、家族そろってゆったりとした気持ちで朝ごはんを食べることで、健全な心と体を育むことができます。

## 日本の行事と「もち」

|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
| <b>お雑煮</b><br>(正月)<br>  | <b>はなびらもち</b><br>(正月)<br>                 | <b>鏡もち</b><br>(正月・鏡開き)<br>             | <b>ひしもち</b><br>(ひな祭り)<br>     | <b>ぼたもち・おはぎ</b><br>(春と秋の彼岸)<br>    |
| <b>もち</b> 、 <b>西日本では丸もち</b> 、 <b>香川県ではあん入りのもち</b> が使われます。<br> | <b>桜もち</b> 、 <b>花見だんご</b><br>(桜開花のころ)<br> | <b>柏もち</b> 、 <b>ちまき</b><br>(端午の節句)<br> | <b>月見だんご</b><br>(十五夜・十三夜)<br> | <b>亥の子もち</b><br>(旧暦10月の初めの亥の白)<br> |

お年玉は、もともと「お金」ではなく「もち」でした。「歳神様」という新年の神様からの贈り物として、お供えのもちを子どもに分け与えたことから始まった習慣です。

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています