

1月 きゅうしょくよていにんだけひょう

市川市立国分小学校

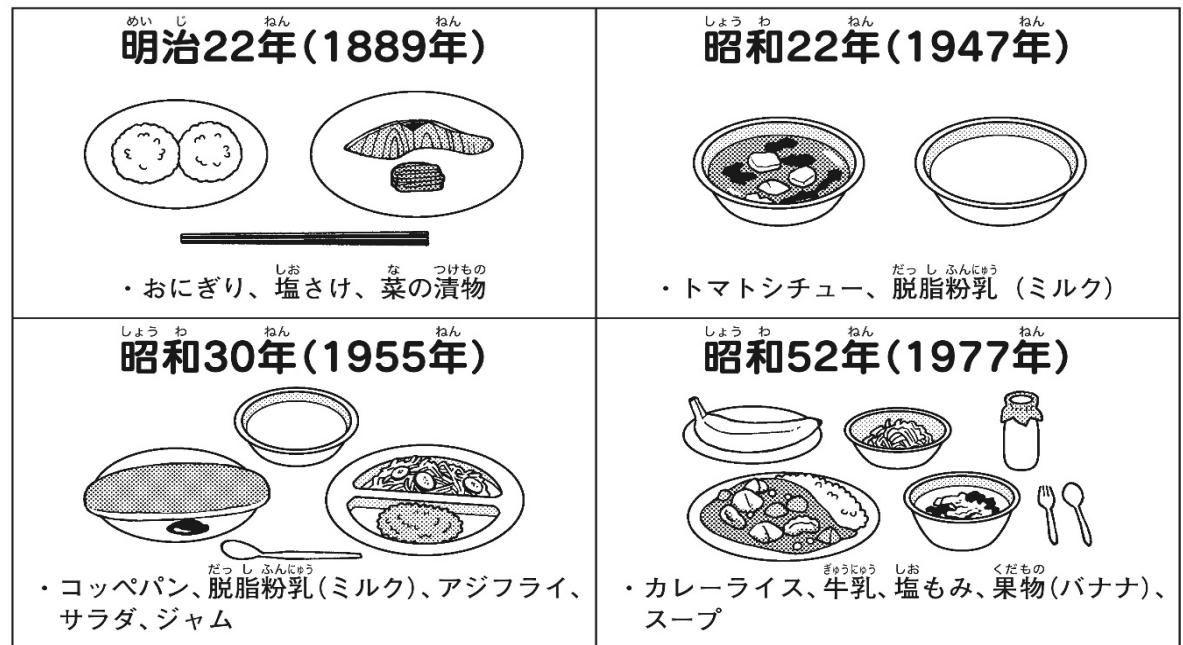
日	曜日	牛乳	こんだて しょくおかず(主菜) おかず(副菜) デザート	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	栄養価	
			ごはん	米		エネルギー 579 kcal	★正月献立★ 松風焼きはお せち料理の一 つです	
8	水	○	まつかぜやき	鶏肉、みそ、青のり	米パン粉、砂糖	長ねぎ、生姜	たんぱく質 25.0 g	
			ねぎダレあえ		砂糖、ごま油	もやし、きゅうり、長ねぎ	脂質 17.2 g	
			はくさいのスープに	なると、ベーコン、豆腐		白菜、えのきたけ	食塩相当量 2.1 g	
			メープルバタートースト		食パン、バター、メープルシロップ、砂糖		エネルギー 599 kcal	
9	木	○	わかめサラダ	わかめ、ツナ	油、砂糖	キャベツ、きゅうり、小松菜、レモン 果汁	たんぱく質 21.7 g	
			マカロニのクリームに	鶏肉、生クリーム、牛乳、チーズ	マカロニ、油、じゃがいも、小麦粉、バター	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、マッシュルーム	脂質 28.3 g	
							食塩相当量 2.1 g	
10	金	○	むぎごはん		米、麦		エネルギー 695 kcal	★鏡開き★ おもちの代わりに白玉を 使ったデザートです
			ふのたまごとじどんのぐ	ベーコン、高野豆腐、卵	麩、砂糖、でん粉	玉ねぎ、人参、干し椎茸、小松菜	たんぱく質 30.7 g	
			さわにわん	豚肉		えのきたけ、ごぼう、筍、糸み つば	脂質 16.4 g	
			しらたまあずき	小豆	白玉、砂糖		食塩相当量 2.3 g	
14	火	○	ごはん		米		エネルギー 669 kcal	
			さばのごまみそかけ	鯖、みそ	砂糖、ごま、でん粉		たんぱく質 30.3 g	
			もやしとこまつのピリからあえ		砂糖、ごま油	もやし、小松菜、人参	脂質 23.5 g	
			じやがいものそぼろに	豚肉、大豆、揚げボール	油、じゃがいも、砂糖	人参、玉ねぎ、干し椎茸、グリ ンピース	食塩相当量 2.2 g	
15	水	○	むぎごはん		米、麦		エネルギー 654 kcal	★旬を味わう★ 里芋、大根、玉ねぎ、人参、 はちみつ 蓮根、大根、玉ねぎ、人参、 にんにく、生姜
			ふゆやさいのカレー	豚肉、チーズ	里芋、油、小麦粉、バター、 はちみつ	蓮根、大根、玉ねぎ、人参、 にんにく、生姜	たんぱく質 23.1 g	
			ハムとコーンのコロコロサラダ	ハム	油、砂糖	きゅうり、コーン、人参、玉ねぎ	脂質 19.8 g	
16	木	○	ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 2.0 g	
			さけピラフ	鮭	米、油、バター	人参、マッシュルーム、玉ね ぎ、パセリ	エネルギー 552 kcal	
			チーズ入りコーンポテト	ベーコン、チーズ	じゃがいも、油、バター	コーン、玉ねぎ、ほうれん草	たんぱく質 24.9 g	
			キャベツスープ	ひよこ豆、鶏肉		キャベツ、人参、もやし、小松菜	脂質 18.5 g	
17	金	○	ひとくちりんごゼリー		ひとくちりんごゼリー		食塩相当量 2.7 g	
			ひじきごはん	鶏肉、ひじき、油揚げ	米、油、砂糖	人参、筍、枝豆	エネルギー 607 kcal	
			さといもコロッケ	豚肉、大豆、おから	油、里芋、小麦粉、パン粉、油	玉ねぎ	たんぱく質 24.6 g	
			こんさいみそしる	生揚げ、みそ	じゃがいも	白菜、人参、長ねぎ、ごぼう、 大根、小松菜	脂質 22.1 g	
20	月	○					食塩相当量 2.3 g	★ご当地料理★ タコスの具をこ はんにのせた 沖縄県の定番 料理です
			むぎごはん		米、麦		エネルギー 648 kcal	
			タコライスのぐ	豚肉、大豆、チーズ	オリーブ油	にんにく、生姜、玉ねぎ、トマト、 キャベツ、きゅうり	たんぱく質 23.7 g	
			ポテトとたまごのスープ	卵、豚肉	じゃがいも、でん粉	玉ねぎ、人参、ほうれん草	脂質 19.9 g	
21	火	○	ミルメーク		ミルメーク		食塩相当量 2.9 g	
			ごはん		米		エネルギー 569 kcal	
			しろみざかなのケチャップソース	たら	でん粉、油、砂糖、ごま	生姜	たんぱく質 25.7 g	
			たくあんりいなつとうあえ	納豆、のり		もやし、人参、ほうれん草、た くあん、長ねぎ	脂質 15.5 g	
22	水	○	さつまいもとわかめのみそしる	鶏肉、わかめ、油揚げ、みそ	さつまいも	人参、大根、ごぼう、干し椎茸	食塩相当量 2.0 g	★旬を味わう★ 今が旬のかぶ 入りのポトフで す
			ポテトドッグ	ウインナー、ベーコン、チーズ	コッペパン、じゃがいも、油、 マヨネーズ(卵なし)	玉ねぎ、人参、枝豆	エネルギー 551 kcal	
			ポパイサラダ	ハム	油、砂糖	ほうれん草、コーン	たんぱく質 25.0 g	
			かぶのポトフ	生揚げ、豚肉	油	かぶ、小松菜、キャベツ、人参、玉ね ぎ、にんにく、マッシュルーム、エリンギ	脂質 24.0 g	
			バナナ			バナナ	食塩相当量 2.5 g	

日	曜日	牛乳	こんだて しょくおかず(主菜) おかず(副菜) デザート	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	栄養価	
			むぎごはん	米、麦		エネルギー 701 kcal	給食週間	
23	木	○	マーボーどうふどんのぐ	豚肉、大豆、豆腐、みそ	砂糖、ごま油、でん粉	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、 干し椎茸、長ねぎ、にら		
			ちゅうかふうすのもの	ツナ、わかめ	ごま油、砂糖、ごま	きゅうり、人参		
			キャラメルポテト	大豆	さつまいも、でん粉、油、バター			
						食塩相当量 1.7 g		
24	金	○	ごはん	スイートスプリング	ごはん	スイートスプリング	エネルギー 565 kcal	★郷土料理★ 千葉県の特産 品たっぷりの 献立です
			★いちかわさんのりのつくだに★ のり	砂糖			たんぱく質 25.1 g	
			★とりにくのいちかわなしソース★ 鶏肉	砂糖	生姜、にんにく、長ねぎ、梨ピューレ	脂質 19.0 g		
			★いわしのつみれじる★ いわし、豚肉、豆腐	でん粉	生姜、長ねぎ、人参、大根、 白菜、糸みづば	食塩相当量 1.9 g		
27	月	○	ごはん		米		エネルギー 589 kcal	給食週間
			ししゃものからあげ	ししゃも	でん粉、油		たんぱく質 27.3 g	
			いそかあえ	ツナ、のり		ほうれん草、もやし、人参	脂質 18.6 g	
			★いもに★	豚肉、豆腐	里芋、白滝、砂糖	ごぼう、長ねぎ、人参、ぶなし めじ	食塩相当量 2.1 g	
28	火	○	むぎごはん		米、麦		エネルギー 626 kcal	給食週間
			きのこどんのぐ	豚肉、竹輪、生揚げ	油、ごま油、砂糖、でん粉	生姜、にんにく、人参、えのきたけ、 にら、筍、ぶなしめじ、干し椎茸	たんぱく質 24.4 g	
			★ひつみ★	鶏肉	小麦粉	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、 ほうれん草	脂質 14.5 g	
			アセロラゼリー	アガー	砂糖	アセロラジュース	食塩相当量 1.8 g	
29	水	○	ごはん		米		エネルギー 650 kcal	給食週間
			★チキンなんばん★	鶏肉	でん粉、油、砂糖、タルタルソース	生姜、パセリ	たんぱく質 29.8 g	
			くきわかめのおかかあえ	茎わかめ、かつお節		コーン、人参、小松菜	脂質 22.6 g	
			いりどうふ	豆腐、豚肉、鶏肉、糸かまぼこ	油、砂糖、でん粉、ごま油	キャベツ、ほうれん草、玉ね ぎ、人参、干し椎茸	食塩相当量 2.6 g	
30	木	○	しらすとうめあおなのごはん	しらす	米、ごま	青菜、梅	エネルギー 613 kcal	給食週間
			★おおさかおこのみやき★	豚肉、卵、かつお節、青のり	マヨネーズ(卵なし)	キャベツ	たんぱく質 28.1 g	

給食だより 1月

1月24日～30日は 全国学校給食週間

学校給食は、明治22年(1889年)、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、生活が苦しむ家庭の子どもたちへ無料で昼食を提供したことが始まりといわれています。戦争中は食料不足などにより一時中断されましたが、昭和22年(1947年)に児童の栄養改善のために再開されました。



★現在の学校給食の役割は？

現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事で、成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

◎12月に使用した食材の主な産地は次の通りです。

米…千葉県	牛乳…千葉県船橋	豚肉…千葉県	鶏肉…青森県・岩手県
こまい…北海道	にんじん…茨城県	小松菜…千葉県船橋	キャベツ…愛知県
えのきだけ…新潟県	白菜…茨城県	ごぼう…青森県	せり…茨城県
長ねぎ…千葉県市川	にんにく…青森県	生姜…高知県	玉ねぎ…北海道
にら…千葉県山武	きゅうり…埼玉県	大根…千葉県市川	かぼちゃ…オーストラリア
愛まどんな…愛媛県	じゃがいも…北海道	もやし…栃木県	かたくちいわし…茨城県
さつまいも…千葉県香取	りんご…青森県	糸みつば…千葉県香取	あじ…タイ・ベトナム
れんこん…茨城県	豚レバー…千葉県	夢オレンジ…愛媛県・高知県	ゆず…徳島県
里芋…埼玉県	赤魚…アメリカ	ブロッコリー…埼玉県	カリフラワー…埼玉県

市川市立国分小学校

1月24～30日 国分小の給食週間は… 日本各地の郷土料理が登場します！！

国分小の先生たちにアンケートをとり、出身地の郷土料理を教えてもらいました♪
給食週間中、日本各地の郷土料理が毎日登場します。その地域がどんなところかの
かや、その郷土料理を食べたときの思い出など、健康委員会の児童が先生にインタ
ビューします。当日の給食の時間に放送しますのでお楽しみに！

★1月24日(金) いわしのつみれ汁(千葉県)



千葉県でよくとれるいわしのつみれが入った汁物をつくります。

ほかにも市川産ののりの佃煮や梨で味付けした鶏肉料理も登場します。

★1月27日(月) 芋煮(山形県)

里芋、牛肉、こんにゃく、ねぎを使うことが多いですが、具材や味付けは地域に
よって様々です。河原に鍋を持ち込んで「芋煮会」をすることも有名です。

★1月28日(火) ひつみ(岩手県)

小麦粉を練った生地をちぎって汁に入れるのが特徴です。

「ひつみ」は「手でちぎる」の方言、「ひつまむ」から名づけされました。

★1月29日(水) チキン南蛮(宮崎県)

飲食店のまかない料理としてつくられたのが始まりだと言われています。

当初はタルタルソースはかかっておらず、甘酢のみをかけたものでした。

★1月30日(木) お好み焼き(大阪府)

生地に刻んだキャベツを混ぜ込んで焼く関西風のお好み焼きです。

一方、広島風のお好み焼きは具を生地に混ぜ込まない「重ね焼き」です。

