

1月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立国分小学校

日	曜 日	牛 乳	こんだて		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	
			しゅしょく デザート	おかず(主菜) おかず(副菜)					
8	水	○	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
			まつかぜやき		鶏肉、みそ、青のり	米パン粉、砂糖	長ねぎ、生姜	たんばく質 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	
9	木	○	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	
			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	たんばく質 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	たんばく質 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		たんばく質 30.3 g	
			もやしとこまつなのピリからあえ			砂糖、ごま油	もやし、小松菜、人参	脂質 23.5 g	
			じゃがいものそぼろに		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、蓮 根などの冬野 菜たっぷりのカ レーです
			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	たんばく質 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	
			ヨーグルト		ヨーグルト			食塩相当量 2.0 g	
16	木	○	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	たんばく質 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	
			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	
17	金	○	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	たんばく質 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	
								食塩相当量 2.3 g	
20	月	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー 648 kcal	★ご当地料理★ タコスの具をご はんのにのせた 沖縄県の定番 料理です
			タコライスのご		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	たんばく質 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	
			ミルメーク			ミルメーク		食塩相当量 2.9 g	
21	火	○	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	たんばく質 25.7 g	
			たくあんいりなっとうあえ		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	
			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	
22	水	○	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	★旬を味わう★ 今が旬のかぶ 入りのポトフで す
			ポパイサラダ		ハム	油、砂糖	ほうれん草、コーン	たんばく質 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		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	
			しゅしょく デザート	おかず(主菜) おかず(副菜)					
23	木	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー 701 kcal	
			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	たんばく質 27.5 g	
			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	脂質 24.8 g	
			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	給食週間 ★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		たんばく質 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、糸みつば	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 ★郷土料理★ 里芋やお肉 たっぷりの山 形県の芋煮で す
			ししやものからあげ		ししやも	でん粉、油		たんばく質 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 ★郷土料理★ こねた小麦粉 の生地をち ぎって汁に入 れた岩手県の 料理です
			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	たんばく質 24.4 g	
			★ひつつみ★		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 ★郷土料理★ 甘酢とタルタ ルソースをか けた宮崎県の 料理です
			★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	たんばく質 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 ★郷土料理★ 大阪のご当地 グルメが登場 します
			★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	たんばく質 28.1 g	
			とんじる		豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	油、里芋、こんにゃく	人参、玉ねぎ、ごぼう、大根、 小松菜、長ねぎ	脂質 21.3 g	
			りんご				りんご	食塩相当量 2.4 g	
31	金	○	あんかけやきそば		豚肉	中華麺、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、生姜、玉ねぎ、ほうれん 草、筍、白菜	エネルギー 617 kcal	お話給食 絵本「ぐりとぐ ら」に登場する カステラを再現 します
			きりぼしだいこんのナムル		ささみ	砂糖、ごま油、ごま	小松菜、人参、もやし、切干 大根	たんばく質 25.2 g	
			ぐりとぐらのカステラ		卵	小麦粉、砂糖、バター	レモン果汁	脂質 28.2 g	
								食塩相当量 2.5 g	

1月の給食回数 17回（行事等により学年で異なる場合があります。） ◎材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。		月 平 均 価 の	エネルギー 617 kcal	
			たんばく質 26.0 g	
			脂質 20.8 g	
			食塩相当量 2.2 g	

～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

2 場所

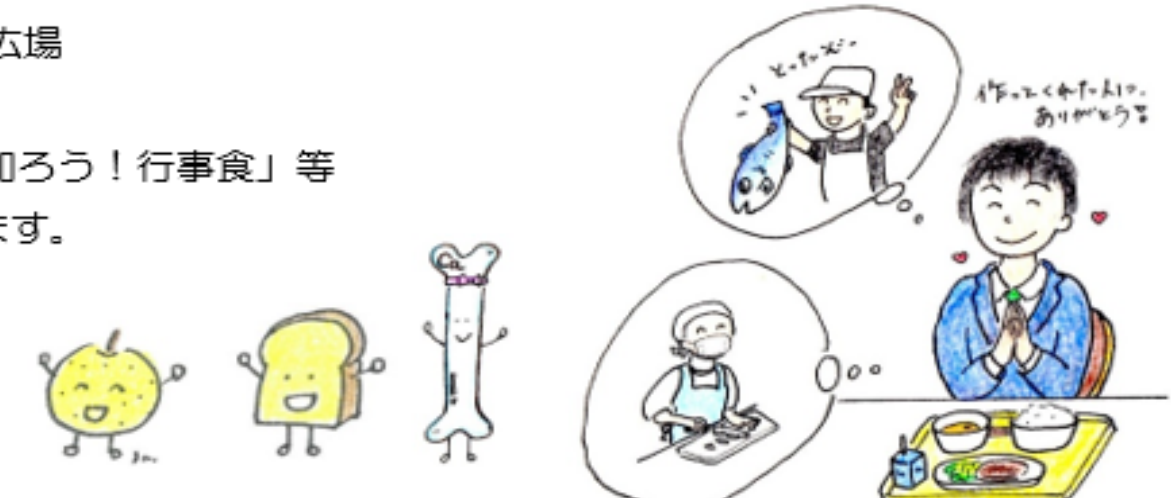
市川市生涯学習センター（メディアパーク市川） 1F 水の広場  
市川市鬼高1-1-4

3 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！！

みんな、来てね～！





# 給食だより 1月

市川市立国分小学校

## 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、生活が苦しい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。

<p>明治22年(1889年)</p>  <p>・おにぎり、塩さけ、菜の漬物</p>	<p>昭和22年(1947年)</p>  <p>・トマトシチュー、脱脂粉乳(ミルク)</p>
<p>昭和30年(1955年)</p>  <p>・コッペパン、脱脂粉乳(ミルク)、アジフライ、サラダ、ジャム</p>	<p>昭和52年(1977年)</p>  <p>・カレーライス、牛乳、塩もみ、果物(バナナ)、スープ</p>

### ★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、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
えのきたけ…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	豚しゃぶ…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

### 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くださいました♪

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なの

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。

「ひつつみ」は「手でちぎる」の方言、「ひつつまむ」から名づけられました。

#### ★1月29日(水) チキン南蛮(宮城県)

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。

