

1月 きゅうしょくよていにन्दてひょう

市川市立国分小学校

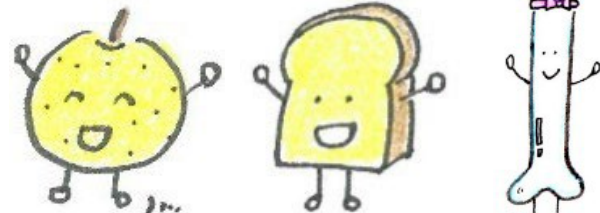
日	曜 日	牛 乳	こんだて		血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの	栄養価	ひとこと
			しゅしょく デザート	おかず(主菜) おかず(副菜)					
8	木	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー 639 kcal	★3学期 給食開始★
			ふゆやさいかレー		豚肉、チーズ	里芋、油、小麦粉、バター、はちみつ	蓮根、大根、玉ねぎ、人参、にんにく、生姜	たんぱく質 23.2 g	
			ちりめんサラダ		かたくちいわし	油、砂糖、ごま	小松菜、きゅうり、コーン、人参	脂質 21.2 g	
			ヨーグルト		ヨーグルト			食塩相当量 2.0 g	
9	金	○	ピリからごぼうごはん		豚肉	米、油、砂糖、ごま	にんにく、生姜、ごぼう、人参	エネルギー 628 kcal	★鏡開き★ おもちの代わりに白玉を使ったデザートです
			ししゃものてんぶら		ししゃも	小麦粉、天ぷら粉、油		たんぱく質 26.3 g	
			かきたまじる		豚肉、卵	じゃがいも、でん粉	玉ねぎ、人参、小松菜、長ねぎ	脂質 18.7 g	
			しらたまあずき			白玉、小豆、砂糖		食塩相当量 1.8 g	
13	火	○	ごはん			米		エネルギー 605 kcal	キムチ入りの肉じゃがです
			まつかぜやき		鶏肉、鶏レバー、みそ、青のり	米パン粉、砂糖	長ねぎ、生姜	たんぱく質 30.3 g	
			キャベツときゅうりのしおこんぶあえ		塩昆布		キャベツ、きゅうり、人参	脂質 15.0 g	
			ピリからにくじゃが		豚肉	ごま油、じゃがいも、白滝、砂糖、ごま	にんにく、キムチ、人参、玉ねぎ、いんげん	食塩相当量 2.3 g	
14	水	○	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 619 kcal	体がぽかぽか温まる献立です
			ひじきのサラダ		ひじき、ツナ	砂糖、油	枝豆、コーン、人参	たんぱく質 22.5 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 27.6 g	
			ひとくちアセロラゼリー			ひとくちアセロラゼリー		食塩相当量 2.1 g	
15	木	○	ごはん			米		エネルギー 601 kcal	南蛮漬けの甘酸っぱいタレで食欲がわきます
			あじのなんばんづけ		あじ	でん粉、油、砂糖	玉ねぎ、長ねぎ	たんぱく質 25.4 g	
			ごもくきんぴら		豚肉、さつま揚げ	ごま油、こんにゃく、ごま、砂糖	人参、ごぼう、蓮根	脂質 18.3 g	
			さつまじる		鶏肉、豆腐、みそ	さつまいも	白菜、干し椎茸、小松菜	食塩相当量 1.7 g	
16	金	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー 614 kcal	★郷土料理★ 栃木県特産のゆば入りの汁物です
			あぶたまどんのぐ		豚肉、油揚げ、卵	砂糖、でん粉	玉ねぎ、人参、糸みつば	たんぱく質 31.0 g	
			★にっこうゆばじる★		豆腐、ゆば、なると		大根、人参、えのきたけ、長ねぎ、小松菜	脂質 19.8 g	
			スイートスプリング				スイートスプリング	食塩相当量 2.2 g	
19	月	○	★かてめし★		鶏肉、高野豆腐、油揚げ、昆布	米、油、砂糖	干し椎茸、人参、ごぼう、枝豆	エネルギー 618 kcal	★郷土料理★ 埼玉県の郷土料理かてめしです
			しらたまじる		豚肉、豆腐、なると、わかめ	白玉	大根、人参、ほうれん草、長ねぎ	たんぱく質 23.0 g	
			★みそポテト★		みそ、青のり	じゃがいも、小麦粉、油、砂糖		脂質 19.7 g	
								食塩相当量 1.8 g	
20	火	○	ごはん			米		エネルギー 621 kcal	八丈島産の皮ごとおいしく食べられるレモンを使います
			たらのレモンふうみみぞれあん		たら	でん粉、油、砂糖	大根、レモン	たんぱく質 30.3 g	
			ピリからごまあえ		ささみ	砂糖、ごま	小松菜、人参、もやし	脂質 20.3 g	
			ごもくどうふ		豚肉、豆腐	油、砂糖、でん粉、ごま油	生姜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、筍、グリーンピース	食塩相当量 1.8 g	
21	水	○	カレーソーススパゲティ		大豆、豚肉、牛乳、チーズ	スパゲティ、油、カレールウ、バター	にんにく、生姜、セロリ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、りんご	エネルギー 580 kcal	人気のアルファベットのマカロニ入りのスープです
			ABCスープ		鶏肉	じゃがいも、マカロニ	人参、玉ねぎ、キャベツ、コーン、小松菜	たんぱく質 26.0 g	
			フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト、生クリーム	ナタデココ、砂糖、はちみつ	みかん、桃、バイン、バナナ	脂質 21.2 g	
								食塩相当量 2.6 g	
22	木	○	ビビンバ		鶏肉、豚肉、みそ、大豆、卵	米、砂糖、ごま油、ごま、油	ぜんまい、にんにく、生姜、人参、もやし、ほうれん草	エネルギー 613 kcal	★世界の料理★ 韓国の屋台料理が登場します
			きりぼしだいこんちゅうかスープ		豚肉、豆腐		切干大根、人参、白菜、長ねぎ	たんぱく質 25.3 g	
			チーズハットグ		豆乳、チーズ	ホットケーキミックス、白玉粉、砂糖、油		脂質 23.0 g	
								食塩相当量 2.1 g	

日	曜日	牛乳	こんだて しゅしょく 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	ひとこと
23	金	○	ごはん	みかん	生のり入りです♪	米	みかん	エネルギー 615 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	たんぱく質 28.4 g	
			★さんがやき★		いわし、鶏肉、鶏レバー、卵、みそ、おから	パン粉、ごま	生姜、長ねぎ	脂質 16.5 g	
			ちばけんさんやさいのみそしる		豆腐、油揚げ、みそ	さつまいも、ごま油	大根、人参、長ねぎ、小松菜	食塩相当量 1.9 g	
26	月	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー 628 kcal	給食週間 ★郷土料理★ 青森県の郷土料理のせんべいが入った汁物です
			きのこどんのぐ	豚肉、ちくわ、生揚げ	油、ごま油、砂糖、でん粉	生姜、にんにく、人参、にら、筍、えのきたけ、ぶなしめじ、干し椎茸	たんぱく質 25.7 g		
			★せんべいじる★	鶏肉	南部せんべい	白菜、人参、ごぼう、長ねぎ、小松菜	脂質 16.2 g		
			りんごゼリーあえ		カットゼリー、ナタデココ		食塩相当量 1.9 g		
27	火	○	ごはん			米		エネルギー 601 kcal	給食週間 ★郷土料理★ 鮭が入っているのが特徴の北海道の鍋料理です
			★ザンギ★	鶏肉	でん粉、油	生姜	たんぱく質 26.1 g		
			のりあえ	のり	ごま油	ほうれん草、もやし、人参	脂質 23.3 g		
			★いしかりなべ★	鮭、豆腐、みそ	こんにやく、バター	人参、大根、ごぼう、コーン、小松菜	食塩相当量 1.4 g		
28	水	○	わかめうどん	鶏肉、油揚げ、なると、わかめ	うどん	人参、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、えのきたけ	エネルギー 596 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、鶏レバー、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 27.2 g		
			ごまきゅうり		ごま	きゅうり、人参	脂質 28.2 g		
			プリン		プリン		食塩相当量 3.0 g		
29	木	○	むぎごはん			米、麦		エネルギー 647 kcal	給食週間 ★郷土料理★ タコスの具をごはんのにせた沖縄県の定番料理です
			★タコライスのぐ★	豚肉、大豆、チーズ	オリーブ油、カレールウ	にんにく、生姜、セロリ、玉ねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり	たんぱく質 23.9 g		
			じゃがいものかきたまスープ	卵、豚肉	じゃがいも、でん粉	玉ねぎ、人参、ほうれん草	脂質 20.0 g		
			ミルメーク		ミルメーク		食塩相当量 2.9 g		
30	金	○	ごはん			米		エネルギー 562 kcal	給食週間 ★郷土料理★ 石川県を代表する煮物料理です
			あかうおのさいきょうやき	赤魚、みそ	砂糖		たんぱく質 26.8 g		
			なのはなのマヨネーズあえ		マヨネーズ(卵なし)	もやし、小松菜、人参、菜の花、コーン	脂質 18.0 g		
			★じぶに★	鶏肉、豆腐	麩、白滝、砂糖、くず粉		食塩相当量 1.8 g		
1月の給食回数 16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 栄 平 養 均 価 の	エネルギー 612 kcal	
								たんぱく質 26.3 g	
								脂質 20.4 g	
								食塩相当量 2.1 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8年1月21日(水)～2月3日(火)
- 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
- 3 内容
市川市の学校給食の歴史、給食ができるまで、読書 週間 と 給食 をコラボレーションさせた取り組み(おはなし給食)の紹介等
※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。

みんな 来てね～!!



給食だより 1月



国分小ホームページから毎日の給食を見ることができます。ご家庭での食育の話題のひとつとして、ぜひご覧ください。

市川市立国分小学校

1月24日～30日は全国学校給食週間

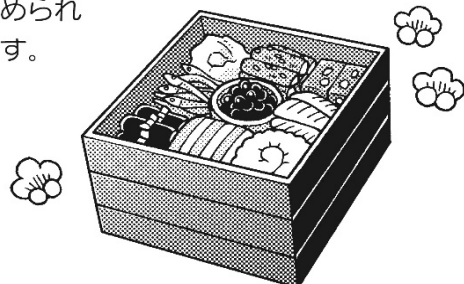
年の初めの行事食

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。

しょうがつ 正月 1月1日

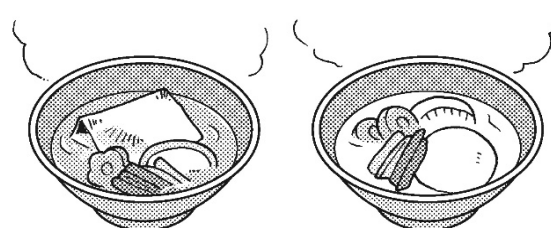
おせち料理

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（五穀豊穡）、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。

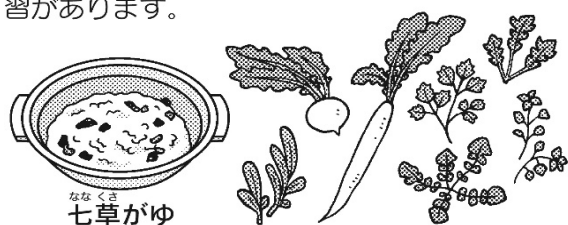


かんさいふう 関東風

かんさいふう 関西風

じんじつ 人日の節句 1月7日

この日の朝に、「せり、なずな、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。



ななくさ 七草がゆ

こしょうがつ 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。



あずき 小豆がゆ

1月の給食は…

日本各地の郷土料理が登場します！！

国分小の先生たちにゆかりのある地域の郷土料理が登場します。健康委員さんが先生にインタビューしますので、当日の給食の時間をお楽しみに！

★1月16日（金）日光ゆば汁（栃木県）★1月27日（火）石狩鍋（北海道）

★1月19日（月）かてめし（埼玉県）★1月28日（水）お好み焼き（大阪府）

★1月23日（金）さんがやき（千葉県）★1月29日（木）タコライス（沖縄県）

★1月26日（月）せんべい汁（青森県）★1月30日（金）治部煮（石川県）

2月以降もたくさんの郷土料理が登場します。健康委員さんが各都道府県の郷土料理についてまとめたカレンダーも作成中です。色々な地域の食文化を学んでみましょう♪

◎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…千葉県船橋市	豚肉…千葉県・茨城県	鶏肉…宮崎県・岩手県
人参…千葉県	生姜…高知県	キャベツ…愛知県	ピーマン…茨城県
さつまいも…千葉県	長ねぎ…千葉県	たら…ロシア	ごぼう…青森県
大根…千葉県	里芋…埼玉県	もやし…栃木県	小松菜…千葉県
えのきたけ…長野県	バナナ…エクアドル	じゃがいも…北海道	にんにく…青森県
きゅうり…宮崎県	ししゃも…ノルウェー・カナダ	ほうれん草…千葉県	ぶなしめじ…長野県
白菜…茨城県	さんま…北海道	セロリ…静岡県	ゆめオレンジ…愛媛県
りんご…長野県	糸みつば…千葉県	かたくちいわし…タイ	かぼちゃ…オーストラリア
かぶ…千葉県	さば…アイスランド	ブロッコリー…埼玉県	