

日	曜日	!!こんだてめい!!	エネルギーのもと		体(血・骨・筋肉)をつくるもと		体の調子を整えるもと		栄養価		
			たんすいゆあつ	たんぱくしつ	たんぱくしつ	カルシウム	たんぱく質	ビタミンA・C	エネルギー	たんぱく質	脂質
10	火	七草がゆ おなかふりかけ とりのゆかりあげ 五色中華なます りんごさつまいものケーキ 牛乳	こめ ごま あぶら	おなか とりく ハム	なばな だいこん ごまつな かぶ せり	ゆかり だいこん にんじん ピーマン きくらげ ゆず	ビタミンA・C しょうくもつせんに	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	592 21.2 27.7 2.0	kcal g g g	おなかをたべて お正月で食べすぎた おなかを やすめよう!
11	水	五目チャーハン レパールのケチャップあえ きくらげととうろのスープ 牛乳	こめ じゃがいも ごま あぶら	レバー みそ とうろ	ねぎ しいたけ とうもろこし ピーマン しょうが	しょうが にんじん たまねぎ きくらげ ごまつな ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	584 22.6 17.9 2.6	kcal g g g		
12	木	ごはん さけのみそマヨネーズやき ほうれん草のいそあえ こづゆ 手作りピーチゼリー 牛乳	こめ マヨネーズ(たまごなし)	さけ みそ のり	たまねぎ ほうれん草 もやし えのき	ほうれん草 もやし えのき きくらげ だいこん にんじん ごぼう しいたけ みつば もも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	666 27.6 19.5 1.9	kcal g g g		
13	金	ごはん ぶりのてりやき れんこんのごまマヨサラダ だいこんのみそしる 牛乳	こめ ごま マヨネーズ(たまごなし) あぶら	ぶり	しょうが れんこん にんじん キャベツ	だいこん にんじん ごまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	657 28.1 25.1 2.1	kcal g g g		
16	月	コッパパン かつおのたつたあげ キャベツとにんじんのサラダ こめこのコーンチャウダー 牛乳	パン あぶら	かつお	しょうが キャベツ にんじん	にんじん たまねぎ セロリ とうもろこし マッシュルーム	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	702 33.3 22.5 2.8	kcal g g g		
17	火	ごはん すきやき風にこみ わかめサラダ 大豆とさつまいものアーモンドあげ 牛乳	こめ じゃがいも しらたき さとう	わかめ	にんじん はくさい ねぎ えのき	きゅうり キャベツ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	625 24.4 18.7 1.9	kcal g g g		
18	水	ひじきごはん あじのごみあげ ほうれん草のコーンあえ おいのみそしる 牛乳	こめ あぶら	とりにく ひじき あぶらあげ あじ	にんじん たけのこ グリーンピース しょうが にんにく ほうれん草 キャベツ とうもろこし にんじん だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	583 27.5 18.6 2.4	kcal g g g			
19	木	ごはん わかさぎのなんばんづけ 治癒系 ほうれん草のうめしょうゆあえ 牛乳	こめ さとう あぶら さとう ごま ごま油 ごま油	わかさぎ とりにく なまあげ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ きぬさや ほうれん草 キャベツ しめじ うめ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	594 21.6 14.7 1.6	kcal g g g			
20	金	コンソメライス さけのムニエル フライドポテト ソースつき やさしいスープ メープルマフィン 牛乳	こめ ごま油 バター じゃがいも あぶら	さけ	パセリ たまねぎ レモン たまねぎ しょうが にんにく にんじん ズッキーニ キャベツ たまねぎ しめじ かぶ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	656 24.6 17.8 1.9	kcal g g g			
23	月	なかよしカレー しらす入りごまわかめサラダ フルーツのヨーグルトあえ 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご グリーンピース ごまつな もやし にんじん とうもろこし パイナップル もも みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	685 23.4 17.6 1.9	kcal g g g			
24	火	ごはん 市川のりの手作りつくだに きびなごのガーリックふうみ 大根ととり肉のもの かきたまじる 牛乳	こめ あぶら	のり きびなご とりにく さつまいも	しょうが だいこん にんじん いんげん ねぎ ほうれん草 えのき	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624 29.9 17.3 2.5	kcal g g g	市川市でとれた のりでつくだにです		

おなかをたべてお正月で食べすぎたおなかをやすめよう!

市川市でとれたのりでつくだにです

25	水	ごはん さばのみぞれあげ キャベツのゆかりあえ ぶた肉とれんこんのしょうがいため さわかん 牛乳	こめ あぶら	さば	だいこん ゆず レモン きゅうり にんじん キャベツ ゆかり れんこん しょうが にんじん ごぼう だいこん たけのこ しいたけ みつば	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	622 26.9 20.0 1.9	kcal g g g
26	木	よくばりあげパン 肉だんごスープ コーンサラダ 牛乳	パン さとう あぶら	はるさめ	しょうが ねぎ はくさい にんじん ごまつな キャベツ きゅうり とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	644 22.7 25.3 2.7	kcal g g g
27	金	ごはん とり肉のカレーあげ ほうれん草のうめいそあえ さつまいものみそしる 牛乳 ミルメーク	こめ あぶら	とりにく のり	しょうが ほうれん草 えのき もやし うめ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	688 25.2 20.9 2.8	kcal g g g
30	月	ごはん さくらえびのかきあげ つゆ 三色あさづけ すましじる 牛乳	こめ じゃがいも ごま ごま油	たまご ちりめんじゃこ さくらえび かつおぶし	たまねぎ みつば とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん にんじん だいこん しいたけ ごまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	595 20.6 17.0 1.5	kcal g g g
31	火	ごはん さけのゆあんやき ほうれん草のなっとうあえ 肉じゃが 牛乳	こめ じゃがいも しらたき	さけ なっとう ぶたにく	ゆず ほうれん草 もやし たけのこ にんじん たまねぎ いんげん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	636 31.1 16.3 2.4	kcal g g g

70周年記念献立

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
635 kcal	25.7 g	19.8 g	2.2 g
650 kcal	27.0 g	19.8 g	2.0 g

このだいしょうがっこう
国府台小学校が
70周年をむかえました!

国府台小学校は、昨年70周年をむかえました。70周年のお祝いをするために、給食委員会では全校の1人ひとりに給食で食べたいものについてアンケートをとって集計をし、決まったメニューについてどういった味にするかを決めました。集計の結果、1月26日(木)の「よくばりあげパン」、1月27日(金)の「とり肉のカレーあげ」「さつまいものみそしる」「ミルメーク」に決まりました。よくばりあげパンはまっちゃ味とココア味の2種類になります。給食を食べて、みんなで国府台小学校をお祝いしましょう!



1月24日~30日は全国学校給食週間です

学校給食は、明治22(1889)年に山形県の忠愛小学校で貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。現在では、子どもたちの食生活を取り巻く環境が大きく変化しています。こうした中、学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣をつけるために重要な役割を果たしています。

給食では、1月24日(火)に市川市でとれたのりをつかって「のりのつくだに」をだします