

2025年 1月 予定献立表

市川市立大和田小学校

日 (曜)	献立	赤 血や骨、肉を つくるもの	緑 体の調子を ととのえるもの	黄 熱や力に なるもの	栄養価
8 (水)	飲み物 牛乳 主食 麦ご飯 主菜 豚丼 汁物 七草つみれ汁 デザート リンゴ	ぶた肉 いわしと鶏肉 しんじょ	玉ねぎ はくさい かぶ ねぎ 大根 りんご	米 麦 こんにやく さとう なたね油 マロニー	I単位 - 607kcal タバコ 27.6g ししつ 16.9g えんぶん 2.5g きゅうしやくかいし ななくさこんだて
9 (木)	飲み物 牛乳 主食 麦ご飯 主菜 ポークカレー 副菜 ひじきマリネ デザート ブドウゼリー	ぶた肉 ヨーグルト チーズ ひじき エースアガー	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり コーン ぶどうジュース	米 麦 じゃがいも なたね油 さとう なたね油 さとう	I単位 - 639kcal タバコ 23.5g ししつ 19.2g えんぶん 2.3g
10 (金)	飲み物 牛乳 主食 ご飯 主菜 ぶた肉のオニオスターイ 汁物 かがみびらきそうに デザート みかん	ぶた肉とうふ こんにぶ にんじん 小松菜 にんじん 小松菜	玉ねぎ だけのこ だいこん ねぎ みかん	米 こんにやく くす粉 なたね油 ごま油 さといも 白玉	I単位 - 592kcal タバコ 25.7g ししつ 15.4g えんぶん 1.6g かがみびらきこんだて
14 (火)	飲み物 牛乳 主食 ご飯 主菜 和風とうふハンバーグ 汁物 のっぺい汁 デザート みかん	とり肉とうふ 卵 こんにぶ にんじん 小松菜 にんじん 小松菜	玉ねぎ ぜんこん 枝豆 えのき だいこん だいこん ねぎ みかん	米 パン粉 さとう さといも くす粉	I単位 - 584kcal タバコ 27.6g ししつ 16.1g えんぶん 1.9g
15 (水)	飲み物 牛乳 主食 麦ご飯 主菜 すきやき丼(具) 汁物 わかめのみそしる デザート 白玉あすき	ぶた肉 わかめ あすき	玉ねぎ ねぎ だいこん ねぎ	米 麦 しらたき さとう なたね油 白玉 さとう	I単位 - 654kcal タバコ 28.0g ししつ 16.4g えんぶん 2.2g しょうがつかんたて
16 (木)	飲み物 牛乳 主食 わかめご飯 主菜 チキンカツ 副菜 ゴマ酢あえ 汁物 かき玉汁	とり肉 ツナ 卵とうふ かつお節 わかめ こんにぶ にんじん みつば	もやし きゅうり ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 なたね油 さとう ごま くす粉	I単位 - 647kcal タバコ 30.1g ししつ 24.8g えんぶん 2.8g
17 (金)	飲み物 牛乳 主食 ご飯 主菜 五目とうふ 副菜 ポテトサラダ春巻き デザート ボンカン	ぶた肉 はたて かつ とうふ チーズ にんじん にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ はくさい いしほ 枝豆のこ グリンピース コーン グリンピース ぼんかん	米 くす粉 なたね油 ごま油 香辛香料 じゃがいも しょうが 枝豆のこ なたね油	I単位 - 654kcal タバコ 25.3g ししつ 26.6g えんぶん 1.5g
20 (月)	飲み物 牛乳 主食 ご飯 主菜 チキチキごぼう 汁物 さといものみそしる デザート スイートスプリング	とり肉 生揚げ かつお節 わかめ にんじん 小松菜	ごぼう だいこん ねぎ スイートスプリング	米 かたくり粉 じゃがいも さとう 里いも	I単位 - 602kcal タバコ 26.4g ししつ 18.0g えんぶん 1.5g
21 (火)	飲み物 牛乳 主食 ご飯 主菜 とりのやながわ風丼(具) 副菜 いそかあえ デザート リンゴ	とり肉 卵 かつお節 のり 小松菜 にんじん	ごぼう 玉ねぎ もやし えのき りんご	米 さとう こんにやく さとう	I単位 - 509kcal タバコ 23.2g ししつ 12.6g えんぶん 1.3g

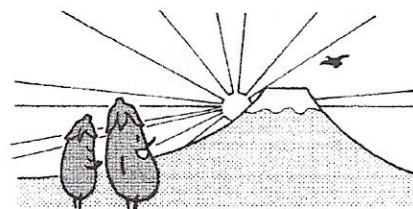
日 (曜)	献立	赤 血や骨、肉を つくるもの	緑 体の調子を ととのえるもの	黄 熱や力に なるもの	栄養価
22 (水)	飲み物 牛乳 主食 きなこトースト 主菜 ポークビーンズ 副菜 カブのサラダ	きなこ だいす ベーコン ぶた肉 ツナ	牛乳 クリーム にんじん にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり かぶ コーン	食パン さとう マーガリン じゃがいも さとう さとう	I単位 - 625kcal タバコ 25.2g ししつ 29.8g えんぶん 2.1g
23 (木)	飲み物 牛乳 主食 にこみうどん 主菜 ちくわのいそべあげ 副菜 豆入りポテトサラダ デザート みかん	ちくわ いんげん豆	牛乳 青のり にんじん きゅうり 玉ねぎ コーン みかん	うどん 小麦粉 じゃがいも しょうが 玉ねぎ	I単位 - 569kcal タバコ 25.2g ししつ 23.6g えんぶん 2.4g
24 (金)	飲み物 牛乳 主食 ご飯 主菜 のりのつくだに 汁物 かつおのやくみソース デザート いなかじる みかん	かつお かつお とうふ かつお節	牛乳 のり にんじん 小松菜 しょうが にんにく ねぎ ごぼう だいこん ねぎ みかん	米 さとう かたくり粉 さとう さといも こんにやく	I単位 - 624kcal タバコ 32.0g ししつ 16.5g えんぶん 2.1g 給食週間 市川市の給食
27 (月)	飲み物 牛乳 主食 げんまいごはん 主菜 鮭の塩焼き 副菜 青菜のおひたし 汁物 豚汁	さけ かつお節 ぶた肉とうふ 鶏肉 かつお節	牛乳 小松菜 にんじん はくさい たくあん ごぼう だいこん ねぎ	米 げんまい じゃがいも こんにやく なたね油	I単位 - 525kcal タバコ 31.7g ししつ 14.5g えんぶん 1.5g 給食週間 はじまり給食
28 (火)	飲み物 牛乳 主食 さつまいもごはん 主菜 にしんの一夜干し 副菜 はくさいのこんにぶあえ 汁物 けんちん汁	にしん こんにぶ こんにぶ にんじん 小松菜 ごぼう だいこん ねぎ	牛乳 こんにぶ にんじん はくさい ごぼう だいこん ねぎ	米 さつまいも ごま ごま油 さといも こんにやく なたね油	I単位 - 537kcal タバコ 24.9g ししつ 18.8g えんぶん 1.7g 給食週間 大正の給食
29 (水)	飲み物 牛乳 主食 コッペパン 主菜 とりの竜田揚げ 副菜 キャベツいため 汁物 ポタージュース	とり肉 ベーコン ベーコン 豆腐 牛乳 クリーム にんじん	しょうが キャベツ 玉ねぎ しめじ コーン	コッペパン かたくり粉 なたね油 なたね油 バター	I単位 - 676kcal タバコ 26.6g ししつ 37.7g えんぶん 2.3g 給食週間 昭和の給食
30 (木)	飲み物 牛乳 主食 和風スパゲッティ 主菜 とうふと青菜のごま味噌炒め 副菜 しょうがパン デザート ヨーグルト	ベーコン ツナ とり肉とうふ 卵 ヨーグルト	牛乳 にんじん ピーマン 小松菜 クリーム ヨーグルト	玉ねぎ しめじ えのき にんにく しょうが 玉ねぎ しょうが	I単位 - 618kcal タバコ 29.1g ししつ 25.5g えんぶん 2.3g 給食週間 おはなし給食
31 (金)	飲み物 牛乳 主食 ご飯 主菜 ぶりだいこん 汁物 さつま汁	ぶり ぶた肉とうふ 生揚げ かつお節	牛乳 にんじん 小松菜 だいこん ねぎ しょうが しょうが しいたけ だいこん ねぎ	米 さとう さつまいも こんにやく なたね油	I単位 - 609kcal タバコ 29.2g ししつ 19.3g えんぶん 2.0g

1月 17日(水) 1月 24日(金) 1月 31日(金)

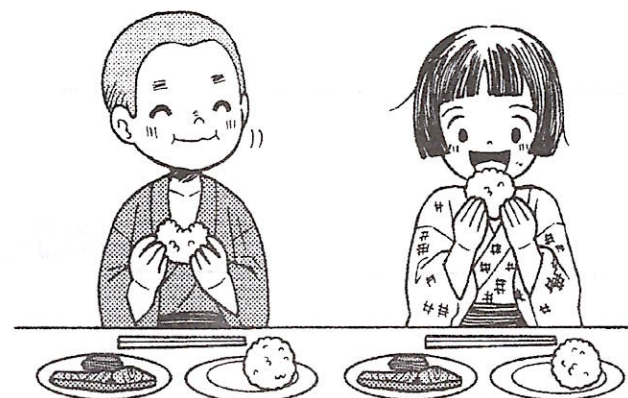
1月 栄養量	平均値
エネルギー (kcal)	604
タンパク質 (g)	27.1
脂質 (g)	20.7
塩分 (g)	2.0

2025年 1月 給食だよ

あけましておめでとうございます。新しい1年が始まりました。昨年の食の目標は達成できましたか？ 今年も新しい目標を立てて、それが達成できるように毎日をすごしていきましょう。



学校給食の始まり



日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校というところで、貧しい家庭の子どもを対象に、無償で提供された昼食が始まりといわれています。当時の献立は、おにぎりや塩さけ、漬物などでした。

それから、全国各地へと広がっていきました。



1月24日～30日は全国学校給食週間

学校給食は戦争により一時中断しましたが、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）からの援助（ラウ物資）を受けて、再開されます。昭和21年12月24日に東京都内の小学校でラウ物資の贈呈式が行われ、この日を記念して「学校給食感謝の日」が定められました。

その後、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、冬休みに重ならない1月24日から30日を「全国学校給食週間」としました。



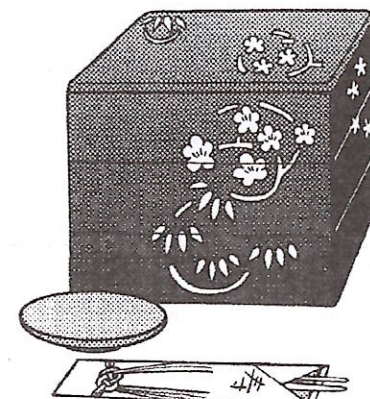
1月24日～30日の給食は「給食の歴史献立」です。おたのしみに！

今月の給食目標

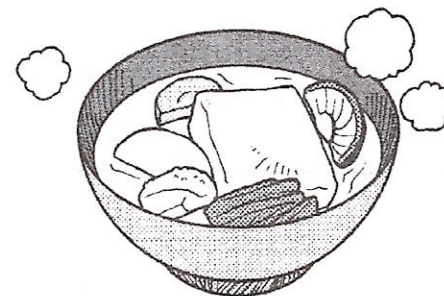
感謝して食べよう

年中行事の食を大切に しましょう

日本には年中行事などで食べる「行事食」があります。おせち料理は歳神さまと食事を共にしつつ、健康や長寿、豊作への願いが込められています。日本の大切な食文化を伝えていくため、家庭でも取り入れ、受け継いでいきましょう。

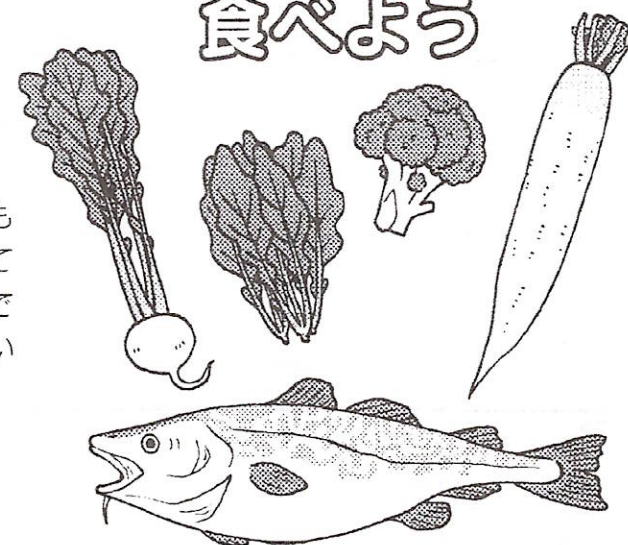


雑煮いるいる



正月に食べる雑煮は、だしや味つけ、もちの形や食材などが、地域や家庭によって異なります。みなさんの家はどんな雑煮ですか？ 周りの人や友だち、先生にも聞いてみましょう。

冬が旬の食べ物を 食べよう



～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～！

