

日	曜日	こんだて しゆしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品					
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
			赤色の食品		緑の食品		黄色の食品	
10	水	ななくさ 七草ごはん まつかぜや 松風焼き はっほうみそ汁 八宝味噌汁 ようふうり 洋風栗きんとん ぎゅうにゅう 牛乳	ななくさ 七草 七草献立	しらす 鶏 大豆 油揚げ 豆腐 わかめ 生クリーム 牛乳	せり 大根菜 広島菜 京菜 長ねぎ 生姜 キャベツ ごぼう 玉ねぎ	米 パン粉 砂糖 ごま じゃが芋 さつま芋 砂糖	エネルギー 642 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.1 g	
11	木	ツナごはん 黄金焼き しらたまごに 白玉雑煮 ぼんかん ぎゅうにゅう 牛乳	かがみひら こんだて 鏡開き献立	ツナ 卵 鶏 大豆 鶏 なた 牛乳	人参 大根菜 人参 玉ねぎ 人参 小松菜 大根 しいたけ ぼんかん	米 砂糖 ごま なたね油 白玉 砂糖	エネルギー 559 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.4 g	
12	金	あんかけうどん おみくじもち米しゅうまい のり ヨーグルトクリーム ぎゅうにゅう 牛乳	豚 なた 豚 鶏 金時豆 大豆 黒豆	のり ヨーグルト 生クリーム 牛乳	人参 ほうれん草 竹の子 長ねぎ しいたけ 生姜 にんにく 長ねぎ しいたけ 枝豆 小松菜 キャベツ みかん缶 もも缶 パイ缶 パナナ	うどん 砂糖 澱粉 もち米 澱粉 ごま油 ぎんなん 砂糖	エネルギー 522 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.9 g	
15	月	ごはん ポークカレー まわかれとツナのサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	豚 まぐろ	ヨーグルト チーズ まわかれ 牛乳	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 なし 人参 玉ねぎ キャベツ コーン 玉ねぎ	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 砂糖 なたね油 ごま	エネルギー 605 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.0 g	
16	火	ふかがわ 深川めし いも天 おかかあえ すまし汁 ぎゅうにゅう 牛乳	あさり 鶏 油揚げ かつお節 なたと はんぺん 豆腐	のり 小松菜 牛乳	長ねぎ もやし しめじ 大根 しいたけ 長ねぎ	米 砂糖 さつま芋 小麦粉 なたね油 なたね油	エネルギー 544 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.8 g	
17	水	クリームスパゲティー スパゲティー クリームソース はくさい 白菜スープ スープル ぎゅうにゅう 牛乳	ベーコン 鶏 豆乳 ベーコン	チーズ 牛乳 生クリーム 牛乳	人参 ブロッコリー ネーブル	スパゲティー オリーブオイル なたね油 バター 薄力粉	エネルギー 509 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.2 g	
18	木	ごはん ごもくどうふ 五目豆腐 ししゃも磯焼き ごま酢和え ぎゅうにゅう 牛乳	豚 豆腐 ししゃも 青のり	わかめ 牛乳	玉ねぎ 生姜 にんにく 竹の子 しいたけ もやし	米 砂糖 澱粉 なたね油 ごま油 ごま	エネルギー 544 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.0 g	
19	金	キンパ風まぜごはん ヤムニョムフィッシュ はるさめ 春雨スープ ナムル ぎゅうにゅう 牛乳	鶏 大豆 錦糸卵 たら なたと 豆腐	ほうれん草 わかめ 牛乳	生姜 たくあん 生姜 にんにく えのき茸 大根 小松菜 キャベツ もやし にんにく	米 おおむぎ 砂糖 ごま油 ごま 澱粉 米粉 砂糖 なたね油 ごま油 春雨 ごま油 ごま	エネルギー 643 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.4 g	

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

こんげつ もくひょう  
今月の目標 「地域の農産物や郷土料理を知ろう」

給食だより



春の七草

1月7日は「七草がゆの日」  
1月7日は「人日の節句」です。1月7日の朝に7種の草が入ったおかゆを、1年間健康に過ごせるように願いながら食べます。また、お正月に食べすぎて弱った胃を休ませる意味もあります。

今年も、行徳のりが登場します。

市川市ののり  
のりは、1年かけて成長します。



のりがとれるのは  
12～2月のさむい時期。  
地球温暖化で海水温が高いと、  
のりが育ちません。



のりの採取船  
のりあみの下にもぐってのりをつみます

日	曜日	こんだて しゆしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品						
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
			赤色の食品		緑の食品		黄色の食品		
22	月	ごはん あぶたま煮 ひじきの炒め煮 りんご ぎゅうにゅう 牛乳	豚 油揚げ 卵 凍り豆腐	大豆 油揚げ	人参 小松菜 みつば	玉ねぎ	砂糖	米	エネルギー 562 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.6 g
23	火	ごはん ポークストロガノフ ごぼうサラダ 一口みかんゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	豚	生クリーム	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム ごぼう レモン きゅうり キャベツ コーン	小麦粉	なたね油 バター	エネルギー 573 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.5 g
24	水	おにぎり さばの塩焼き つば煮和え さつまい ぎゅうにゅう 牛乳	鯖	塩昆布	ほうれん草	キャベツ たくあん		ごま	エネルギー 603 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 1.7 g
25	木	味噌ラーメン ラーメン 味噌ラーメンスープ コーンソテー じゃがバター ぎゅうにゅう 牛乳	豚	ベーコン	人参 いら	にんにく 生姜 長ねぎ もやし キャベツ しななく	中華めん	油	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.6 g
26	金	ごはん 豆腐ハンバーグ 引き菜炒り のっぺい汁 ぎゅうにゅう 牛乳	豚 大豆 豆腐 豆乳	ひじき	人参	玉ねぎ	パン粉 砂糖		エネルギー 585 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.1 g
29	月	ごはん 市川のりの佃煮 千草焼き つみれ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	のり	チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ	砂糖	米	エネルギー 582 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.6 g
30	火	ココア揚げパン 洋風煮込み コールスロー ぎゅうにゅう 牛乳	ベーコン 生揚げ		人参 かぶの葉	玉ねぎ かぶ	じゃが芋	なたね油	エネルギー 583 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 1.8 g
31	水	ごはん チキンのコーンフレーク焼き 味噌けんちん汁 納豆和え ぎゅうにゅう 牛乳	鶏	豆腐 油揚げ	人参	大根 ごぼう 長ねぎ えのき草	じゃが芋	なたね油	エネルギー 627 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.2 g

全国学校給食週間

給食 始まり献立

福島の産物献立

千葉県献立

今も昔も人気献立

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

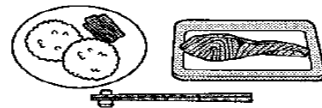
## 全国学校給食週間 1月24日～30日



……知っていますか……

### 学校給食の始まり

学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立慈愛小学校で家が貧しい子どもたちへ、無償で昼食を出したのが始まりといわれています。当時の献立は塩さけ、おにぎり、漬物などが出されたといわれます。



栄養価の月平均値

エネルギー	575 kcal
たんぱく質	25.7 g
脂質	19.2 g
食塩相当量	2.1 g



1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。第二次世界大戦後の日本は食糧不足に見舞われ、子どもたちはやせ細り、いつもおなかをすかせていました。こうした状況に世界各国から支援物資が届けられ、戦争で中断されていた学校給食が再開されました。これを記念して行われている行事です。戦後、学校給食は学校で行われる教育活動の一つに位置付けられました。成長期の今だけでなく、将来にわたってみなさんが健康で心豊かな生活を送っていくために大切なことを毎日の給食を通して伝え、学んでいく場になっています。

健学社

### ～全国学校給食週を記念して～ 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6年1月17日(水)～25日(木) ※1月22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(本となかよし給食)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。多くの方のご来場をお待ちしています!!

みんな、来てね～!

