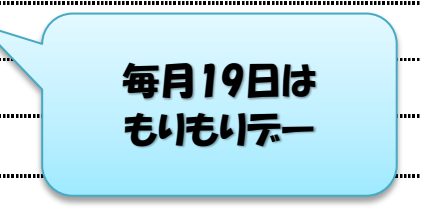


日	曜	献立名	食べ物の働きと材料名						栄養価	
			主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
7	木	七草ご飯			せり 小松菜	菜めしの素	米		エネルギー (kcal)	791
		鶏のから揚げ	鶏肉			生姜 にんにく		菜種油	蛋白質 (g)	29.8
		おろし和え		かつお節	ほうれん草 にんじん	なめこ 大根			脂質 (g)	17.5
		お祝い汁	鶏肉 はんぺん なた		にんじん 三つ葉	えのき			食塩相当量 (g)	3.0
		夢オレンジ ジョア (ブルーベリー)		ジョア (ブルーベリー)		夢オレンジ				
8	金	麦ごはん					米 押麦	エネルギー (kcal)	859	
		ボークカレー	豚肉		にんじん	玉ねぎ にんにく 生姜	じゃがいも	菜種油 バター	蛋白質 (g)	26.8
		ドレッシングサラダ	ハム		小松菜	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	菜種油	脂質 (g)	23.0
		いちごヨーグルト		いちごヨーグルト					食塩相当量 (g)	3.4
		牛乳		牛乳						
11	月	成人の日								
12	火	フレンチトースト	卵	牛乳			食パン はちみつ	バター	エネルギー (kcal)	907
		ボークビーンズ	大豆 豚肉	粉チーズ	にんじん トマト缶	にんにく セロリ 玉ねぎ グリーンピース	じゃがいも	菜種油	蛋白質 (g)	34.9
		ひじきのマリネ	ハム	ひじき	にんじん	きゅうり	砂糖	菜種油	脂質 (g)	30.8
		黒蜜きな粉もち	きな粉					餅 黒蜜	食塩相当量 (g)	2.8
		牛乳		牛乳						
13	水	わかめごはん		わかめ			米		エネルギー (kcal)	812
		ぎせい豆腐	押し豆腐 鶏肉 卵		にんじん	ねぎ	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	38.1
		ゆず香和え			ほうれん草	もやし きゅうり ゆず			脂質 (g)	22.1
		つみれ汁	いわし たら おから 木綿豆腐 味噌		にんじん	生姜 ねぎ 白菜 ごぼう			食塩相当量 (g)	3.4
		牛乳		牛乳						
14	木	麦ごはん					米 押麦		エネルギー (kcal)	902
		焼肉丼 (具)	豚肉		にんじん	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ もやし		菜種油	蛋白質 (g)	30.8
		大豆もやしのナムル			ほうれん草 にんじん	大豆もやし もやし にんにく	砂糖	ごま ごま油 菜種油	脂質 (g)	20.4
		春雨スープ	ベーコン 木綿豆腐		にんじん 小松菜	ねぎ 白菜	春雨	ごま油	食塩相当量 (g)	2.4
		ぶどうゼリー 牛乳		牛乳 (飲用牛乳)		ぶどうジュース レモン (果汁)	ゼリーの素			
15	金	キムチごはん	豚肉		にんじん	生姜 白菜キムチ	米 砂糖	ごま油	エネルギー (kcal)	804
		白身魚のみぞれあん	ホキ			大根	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	35.7
		中華和え		わかめ	にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油 菜種油	脂質 (g)	22.6
		にら玉スープ	卵 木綿豆腐		にら 小松菜	玉ねぎ		ごま油	食塩相当量 (g)	2.8
		牛乳		牛乳						
18	月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	827
		麻婆丼 (具)	豚ひき肉 木綿豆腐 味噌		にんじん にら	ねぎ 生姜 にんにく 椎茸	砂糖	菜種油 ごま油	蛋白質 (g)	27.6
		パンサンスー	卵		にんじん	きゅうり	春雨 砂糖	菜種油 ごま油	脂質 (g)	21.7
		杏仁豆腐		牛乳		みかん缶 パイン缶 黄桃缶	砂糖		食塩相当量 (g)	2.4
		牛乳		牛乳						
19	火	ハムピラフ	ハム		にんじん ピーマン	マッシュルーム 玉ねぎ	米	オリーブ油	エネルギー (kcal)	808
		いかのマリネ	いか		にんじん パセリ	レモン	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	31.7
		コンソメスープ	豚肉		パセリ チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも		脂質 (g)	17.6
		マスケットゼリー				ぶどう果汁	砂糖		食塩相当量 (g)	2.9
		牛乳		牛乳						
20	水	ごはん					米		エネルギー (kcal)	895
		れんこんハンバーグ	豚肉 おから			生姜 玉ねぎ れんこん しめじ 大根	砂糖		蛋白質 (g)	29.6
		芋けんぴ					さつまいも 砂糖	菜種油	脂質 (g)	25.1
		具だくさん味噌汁	味噌		にんじん ほうれん草	ごぼう ねぎ えのき	じゃがいも こんにゃく		食塩相当量 (g)	2.1
		牛乳		牛乳						



給食だより 1月



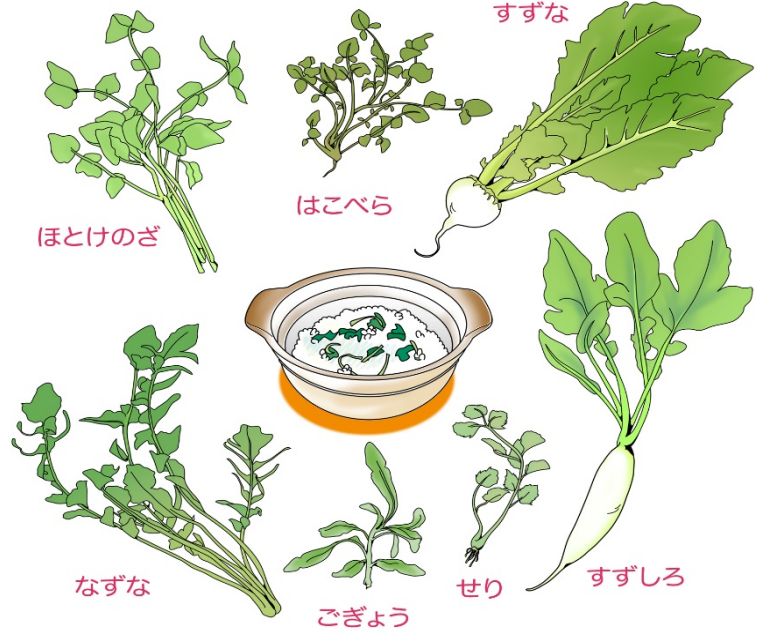
今月の目標 「好き嫌いをなくそう (牛乳を飲もう)」



新しい年を迎えました。2021年も皆さんが健康で楽しく学校生活を送れるよう、願っています。給食を残さず食べて、心も身体も大きく成長してくれるとうれしいです！今年もよろしくお祈りします。

がんばれ！ 受験生

お正月には様々な行事があります。その中で、7日は「七草がゆ」を食べて無病息災を願います。
 《春の七草》
 せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(大根)
 春の七草は、奈良時代から1300年余りも続く伝統行事です。
 小倉百人一首「君がため 春の野に出でて 若菜つむ 我が衣手に 雪は降りつつ」
 この歌の「若菜」とは春の七草の事です。大切な人が1年健康で送れるように願った歌です。



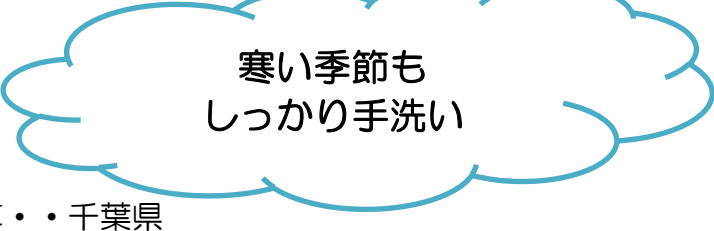
日	曜	献立名	食べ物の働きと材料名						栄養価	
			主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
21	木	麦ごはん					米 押麦	エネルギー (kcal)	810	
		八宝菜	豚肉 あさり いか		チンゲン菜 にんじん	にんにく 生姜 白菜 玉ねぎ たけのこ	菜種油	蛋白質 (g)	33.0	
		ししゃもの磯辺揚げ	ししゃも	あおのり			菜種油	脂質 (g)	19.3	
		もやしとコーンのごま和え			こまつな	もやし コーン	いりごま すりごま	食塩相当量 (g)	2.7	
		スイーツプリン グ 牛乳		牛乳		スイーツプリン グ				
22	金	うどん					うどん	エネルギー (kcal)	893	
		けんちんうどん (具)	鶏肉 油揚げ なたと		にんじん	大根 ごぼう ねぎ 椎茸	さといも 菜種油	蛋白質 (g)	39.4	
		さめカツ	もうかさめ			薄力粉 パン粉	菜種油	脂質 (g)	26.9	
		のり和え		のり	小松菜	キャベツ もやし		食塩相当量 (g)	2.7	
		いちご蒸しパン 牛乳	豆乳	牛乳 (飲用牛乳)		いちご	米粉 砂糖			
25	月	ごはん 市川産のりの佃煮		のり			米 砂糖	エネルギー (kcal)	809	
		いわしのさんが焼き	いわし たら 鶏ひき肉 味噌			生姜 ねぎ	砂糖	蛋白質 (g)	33.2	
		菜の花和え			菜の花 にんじん	もやし コーン		脂質 (g)	21.9	
		小松菜と大根の味噌汁	木綿豆腐 味噌		小松菜	大根 ねぎ しめじ		食塩相当量 (g)	3.6	
		千葉県産お米のムース 牛乳	豆乳	牛乳 (飲用牛乳)		みかん	米粉 砂糖			
26	火	ごはん					米	エネルギー (kcal)	750	
		鮭の塩焼き	鮭					蛋白質 (g)	37.5	
		たくあん和え			小松菜	たくあん もやし	砂糖	ごま油 菜種油	脂質 (g)	16.9
		豚汁	豚肉 木綿豆腐 味噌 油揚げ		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ しめじ えのき	じゃがいも こんにゃく	菜種油	食塩相当量 (g)	1.9
		牛乳		牛乳						
27	水	黒糖パン					コッペパン 黒糖	エネルギー (kcal)	832	
		ムサカ (ギリシャ風グラタン)	豚ひき肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	トマト缶	ナス 玉ねぎ にんにく	じゃがいも 小麦粉 パン粉	オリーブ油 バター	蛋白質 (g)	32.0
		サハノサラダ (ギリシャ風サラダ)	ツナ		にんじん	キャベツ レモン (果汁)		オリーブ油	脂質 (g)	32.1
		クレアトスバ (ギリシャ風スープ)	豚肉		にんじん	玉ねぎ セロリ スズキーニ	じゃがいも		食塩相当量 (g)	2.8
		牛乳		牛乳						
28	木	ごはん					米	エネルギー (kcal)	772	
		鶏の南部味噌焼き	鶏肉 味噌				砂糖	ごま	蛋白質 (g)	30.7
		おかか和え	かつお節		にんじん 小松菜	キャベツ			脂質 (g)	19.5
		ひつつみ	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	白玉粉 薄力粉		食塩相当量 (g)	2.3
		りんご 牛乳		牛乳		りんご				
29	金	ごはん					米	エネルギー (kcal)	790	
		ソースカツ丼 (具)	豚肉			キャベツ	小麦粉 パン粉	菜種油	蛋白質 (g)	32.2
		引き菜炒り	油揚げ		大根の葉 にんじん	大根 ねぎ	砂糖	菜種油	脂質 (g)	17.3
		じゃがいもの味噌汁	味噌	わかめ	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		食塩相当量 (g)	3.3
		いよかん 牛乳		牛乳		いよかん				

給食週間

◎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。

◎12月に使用した主な食材の産地は次のとおりです。

- 米・・・福島県 牛乳・・・千葉県 豚肉・・・千葉県 鶏肉・・・岩手県 小松菜・・・千葉県
- キャベツ・・・千葉県 にんじん・・・千葉県 じゃがいも・・・北海道 玉ねぎ・・・北海道
- にんにく・・・青森県 生姜・・・高知県 ねぎ・・・埼玉県 もやし・・・千葉県 ほうれん草・・・千葉県
- 大根・・・千葉県 きゅうり・・・埼玉県 白菜・・・茨城県 みかん・・・愛媛県 りんご・・・青森県



栄養量の基準値		1月平均値	
エネルギー (kcal)	830	エネルギー (kcal)	831
蛋白質 (g)	34.0	蛋白質 (g)	33.0
脂質 (g)	25.0	脂質 (g)	22.2
食塩相当量 (g)	2.5未満	食塩相当量 (g)	2.8

1月24日から30日は全国学校給食週間です

明治22年

昭和22年

昭和27年

現在

学校給食は、明治22年(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。その後、さまざまな歴史を経て、今に至っています。学校給食が食べられることに感謝していただきましょう。

寒い季節も しっかり手洗い

25日・・・千葉の郷土料理
26日・・・初代給食の再現
27日・・・ギリシャ料理
28日・・・岩手の郷土料理
29日・・・福島の郷土料理 です！
お楽しみに♪

●おせち料理に込められた願いや意味●
お正月はおせちを食べた人も多いのではないのでしょうか？
おせちはもともと節目に神様に備えるものでした。
おせち料理には健康や長寿、子孫繁栄、豊作などなどたくさんの願いが込められています。

黒豆
邪気払いと“まめ”(真面目、健康)に暮らせるようにと無病息災を願う意味。

えび
長いひげや腰が曲がっている姿がお年寄りに似ていることから元気に長生きできるようにという意味。

伊達巻き
形が巻物に似ていることから、知識が増えるように(学業成就)という意味。

数の子
数の子の親であるニシンは卵をたくさん産むことから、子孫繁栄や子宝に恵まれるようにという意味。

栗きんとん
漢字で「金団」と書き、黄金に例えて金運アップや商売繁盛を願う意味。

こぶ巻き
こんぶは“よろこぶ”の語呂合わせ、巻きは「結ぶ」という意味があり縁起物として。

食事の前は手洗いと 消毒をしましょう。 換気もお忘れなく！

Pマン
いももん
みかんくん