



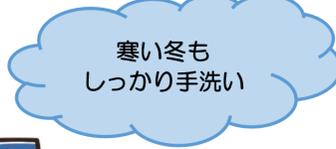
日	曜日	献立名	食べ物の働きと材料名						栄養価	
			主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
10	火	七草ごはん			せり菜飯ごはんの素		米		エネルギー (kcal)	844
		さわら天ぷら～かぼすダシかけ～	さわら			かぼす	小麦粉 砂糖	米油	蛋白質 (g)	35.3
		紅白なます			にんじん	大根	砂糖	ごま	脂質 (g)	27.1
		お祝い汁	鶏肉 紅白はんぺん なると		にんじん 小松菜	大根 えのき			食塩相当量 (g)	2.8
		夢オレンジ 牛乳		牛乳 (飲用)		夢オレンジ				
11	水	ごはん					米	エネルギー (kcal)	791	
		豚肉のスタミナソース	豚肉		にら	生姜 にんにく ねぎ	ごま油	蛋白質 (g)	36.1	
		大根サラダ			にんじん	大根 きゅうり キャベツ 玉ねぎ	砂糖	菜種油	脂質 (g)	24.1
		味噌雑煮	豚肉 生揚げ 味噌		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ しめじ えのき	白玉		食塩相当量 (g)	2.2
		牛乳		牛乳						
12	木	ごはん					米	エネルギー (kcal)	875	
		キャベツバーグ	豚肉 大豆			玉ねぎ キャベツ	砂糖		蛋白質 (g)	36.2
		マカロニサラダ			にんじん	きゅうり 玉ねぎ	マカロニ	エッグケアマヨネーズ	脂質 (g)	29.3
		白菜スープ	鶏肉 木綿豆腐		にんじん 小松菜	白菜 しめじ			食塩相当量 (g)	2.5
		カップdeヤクルト 牛乳		カップdeヤクルト 牛乳 (飲用)						
13	金	コーン茶飯				コーン	米	エネルギー (kcal)	850	
		さばのピリ辛揚げ	さば			しょうが	砂糖	米油 すりごま	蛋白質 (g)	31.2
		パリパリ海藻サラダ		わかめ 茎わかめ 昆布 きざみのり	ほうれん草	きゅうり キャベツ 生姜 玉ねぎ	砂糖 ワンタンの皮	米油	脂質 (g)	28.1
		さつま汁	木綿豆腐 味噌		にんじん 小松菜	大根 えのき ねぎ	さつまいも		食塩相当量 (g)	2.9
		青りんごゼリー 牛乳		牛乳 (飲用)		青りんご	砂糖			
16	月	ごはん					米	エネルギー (kcal)	796	
		たらねぎ味噌がけ	たら 味噌			ねぎ	砂糖		蛋白質 (g)	31.7
		ごまマヨ和え			にんじん 小松菜	キャベツ コーン えのき		エッグケアマヨネーズ ごま すりごま	脂質 (g)	22.2
		きりたんぼ汁	鶏肉		大根の葉 にんじん 小松菜	大根 白菜		きりたんぼ	食塩相当量 (g)	2.2
		デコポン 牛乳		牛乳 (飲用)		デコポン				
17	火	ごはん					米	エネルギー (kcal)	886	
		ハヤシライス (具)	豚肉		トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム			蛋白質 (g)	31.3
		マセドアンサラダ	ハム		にんじん	きゅうり コーン 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	菜種油	脂質 (g)	31.2
		ブルーベリークリームチーズマフィン	卵	牛乳 クリームチーズ		ブルーベリージャム	小麦粉 砂糖	菜種油 バター	食塩相当量 (g)	2.6
		牛乳		牛乳						
18	水	うどん					うどん	エネルギー (kcal)	849	
		もち入りカレーうどん (具)	豚肉 油揚げ		にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ 生姜	もち カレールウ		蛋白質 (g)	33.0
		さつまいものかき揚げ	いか		にんじん ピーマン	玉ねぎ	さつまいも 小麦粉	米油	脂質 (g)	26.8
		茎わかめツナサラダ	ツナ	茎わかめ		きゅうり キャベツ コーン	砂糖	ごま 菜種油	食塩相当量 (g)	2.6
		りんご 牛乳		牛乳 (飲用)		りんご				
19	木	鶏ごぼうごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん	ごぼう 椎茸	米 砂糖	菜種油	エネルギー (kcal)	768
		黒むつの西京焼き	黒むつ 味噌				砂糖		蛋白質 (g)	34.7
		きゅうりの変わり漬け	かつお節		にんじん	きゅうり	砂糖	ごま油 菜種油	脂質 (g)	26.5
		のっぺい汁	なると 鶏肉		にんじん	だいこん ごぼう れんこん ねぎ	里芋 こんにゃく		食塩相当量 (g)	2.4
		バナナ 牛乳		牛乳 (飲用)		バナナ				
20	金	ごはん					米	エネルギー (kcal)	809	
		親子丼 (具)	卵 鶏肉		三つ葉	玉ねぎ	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	37.1
		じゃがいもの味噌汁	木綿豆腐 味噌		にんじん 小松菜	ごぼう 大根 えのき	じゃがいも		脂質 (g)	21.5
		はちみつヨーグルト		はちみつヨーグルト					食塩相当量 (g)	2.6
		牛乳		牛乳						
23	月	ガーリックトースト			パセリ	ガーリックパウダー	コッパン	バター	エネルギー (kcal)	754
		鶏肉のから揚げ	鶏肉			生姜 にんにく		米油	蛋白質 (g)	32.3
		ABCスープ	豚肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも アルファベットマカロニ		脂質 (g)	28.8
		フルーツポンチ				みかん パイン 黄桃 りんご ナタデココ			食塩相当量 (g)	2.1
		牛乳		牛乳						
24	火	ごはん					米	エネルギー (kcal)	782	
		鮭の塩焼き	鮭						蛋白質 (g)	37.2
		たくあん和え			小松菜	たくあん きゅうり もやし		菜種油 ごま	脂質 (g)	23.2
		味噌けんちん汁	鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 味噌		にんじん 大根の葉	だいこん ごぼう ねぎ	里芋 こんにゃく		食塩相当量 (g)	1.9
		りんご 牛乳		牛乳 (飲用)		りんご				
25	水	ごはん					米	エネルギー (kcal)	830	
		ラフテー	豚肉			生姜	黒砂糖		蛋白質 (g)	33.8
		豆腐チャンプルー	豚肉 木綿豆腐 卵 かつお節		にら	もやし 玉ねぎ		ごま油	脂質 (g)	24.1
		もずくスープ		もずく	にんじん 小松菜	えのき			食塩相当量 (g)	2.4
		シークワーサーゼリー 牛乳		牛乳 (飲用)		シークワーサー	砂糖			
26	木	マクブース	鶏肉		トマト ピーマン にんじん	玉ねぎ	米	エネルギー (kcal)	759	
		いかの更紗揚げ	いか			生姜		米油	蛋白質 (g)	35.0
		キャベツソテー	ツナ			キャベツ コーン		菜種油	脂質 (g)	29.7
		レンティルスープ	ベーコン レンズ豆 ミートボール		トマト にんじん パセリ	セロリ 玉ねぎ にんにく		菜種油	食塩相当量 (g)	2.9
		牛乳		牛乳						
27	金	ごはん					米	エネルギー (kcal)	750	
		市川産のりの佃煮		板のり			砂糖		蛋白質 (g)	30.1
		さんが焼き	いわし たら 鶏肉 大豆 味噌			ねぎ 生姜	砂糖		脂質 (g)	20.3
		市川産のりの味噌汁	生揚げ 味噌	生のり	ほうれん草 にんじん	白菜 えのき 大根 ねぎ			食塩相当量 (g)	2.7
		一口牛乳プリン(2個) 牛乳		牛乳 (飲用・プリン)		いちご				

30	月	キムチご飯	豚肉		にんじん	白菜キムチ 生姜	米 砂糖	ごま油	エネルギー (kcal)	889
		ヤンニョムチキン	鶏肉		トマトケチャップ	にんにく 生姜	砂糖	米油 ごま	蛋白質 (g)	38.1
		チョレギサラダ		のり	にんじん	キャベツ きゅうり 生姜 にんにく	砂糖	ごま油	脂質 (g)	27.0
		貝だくさん味噌汁	油揚げ 木綿豆腐 味噌		にんじん 小松菜	キャベツ ごぼう			食塩相当量 (g)	2.6
		牛乳		牛乳						
31	火	麦ごはん					米 押麦		エネルギー (kcal)	908
		麻婆豆腐丼 (具)	味噌 木綿豆腐 豚肉 木綿押し豆腐		にんじん にら	ねぎ にんにく 生姜 えのき 干し椎茸	砂糖	ごま油 菜種油	蛋白質 (g)	34.3
		レバーの香り揚げ	豚レバー			生姜 にんにく ねぎ	砂糖	米油	脂質 (g)	28.5
		くらげ和え	中華くらげ		にんじん 大根葉	もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油	食塩相当量 (g)	2.2
		フルーツ杏仁豆腐 牛乳		杏仁豆腐 牛乳 (飲用)		みかん パイン 黄桃 りんご				

◎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・・・千葉県 牛乳・・・千葉県 豚肉・・・千葉県 鶏肉・・・岩手県 小松菜・・・茨城県 大根・・・千葉県
キャベツ・・・愛知県 にんじん・・・千葉県 ジャガイモ・・・北海道 玉ねぎ・・・北海道
きゅうり・・・千葉県 にんにく・・・青森県 生姜・・・高知県 ねぎ・・・千葉県 もやし・・・栃木県



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)	876
蛋白質 (g)	34.0	蛋白質 (g)	36.5
脂質 (g)	25.0	脂質 (g)	27.9
食塩相当量 (g)	2.5未満	食塩相当量 (g)	2.6

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。2023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。
給食をしっかり食べて、心も身体も大きく成長してくれるとうれしいです！今年もよろしくお願いします。

今年も変わらず一口チャレンジしてほしいです！
また、冬は牛乳の残菜が増えます。カルシウムはとても大切ですが、なかなか摂取しにくい栄養素なので、牛乳をしっかり飲みましょう！

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。

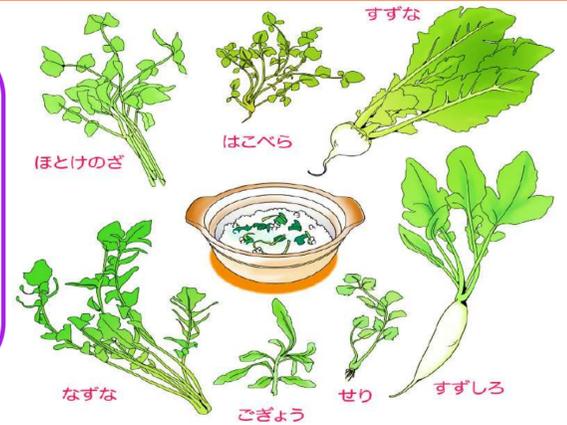
《春の七草》

せり・なずな・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。



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お供えするものでした。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 (学業成就) 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。

数の子
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。

《衛生委員会よりお知らせ》
今年度も、3年生のリクエストにこたえて「思い出給食」が登場します!!
1年生が集計をし、2年生が献立と献立名&一口メモを考えてくれました。
人気の高かったメニューを組み合わせ、5つの献立を1月と2月にお届けします☆
衛生委員の皆さん、ご協力ありがとうございました!

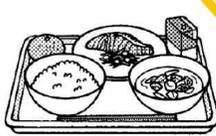
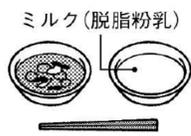
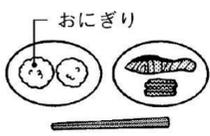
1月24日から30日は全国学校給食週間です

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。

24日・・・初代給食の再現

25日・・・沖縄料理 (沖縄復帰50周年記念)

26日・・・カタール料理 (サッカーW杯にちなみ)

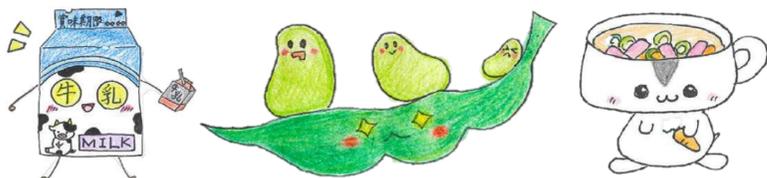
27日・・・千葉料理 (市川の生のりが登場予定☆)

30日・・・3年生リクエストの韓国料理 です!

どんな料理なのか、お楽しみに♪



食事の前は石けんで手洗いをしてからアルコール消毒をしましょう。換気もお忘れなく!



がんばれ! 受験生