



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	エネルギー (kcal)		
7	金	七草ごはん			せり 大根の葉	菜飯の素	米			エネルギー (kcal)	823
		さわらの味噌から揚げ	さわら 味噌				砂糖	菜種油		蛋白質 (g)	34.8
		おかか和え	かつお節		小松菜 にんじん	キャベツ		ごま		脂質 (g)	21.3
		お祝い汁	鶏肉 ほんぺん なた		にんじん 三つ葉	大根 えのき				食塩相当量 (g)	3.1
		はるか (柑橘) 牛乳		牛乳 (飲用)		はるか					
10	月	成人の日									
11	火	シュガートースト					食パン 砂糖	バター		エネルギー (kcal)	814
		ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマト	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)	32.4
		ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ごま 菜種油		脂質 (g)	28.9
		きな粉もち	きな粉				白玉 砂糖			食塩相当量 (g)	2.3
		牛乳		牛乳							
12	水	じゃこガーリックライス	ベーコン	ちりめんじゃこ		にんにく 生姜	米	オリーブオイル		エネルギー (kcal)	879
		ポテトミートグラタン	豚肉 大豆 豆乳	生クリーム チーズ	ほうれん草 トマト パセリ	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖		蛋白質 (g)	32.6	
		白菜スープ	鶏肉 木綿豆腐		にんじん	しめじ ねぎ 白菜 もやし				脂質 (g)	31.2
		りんごゼリー				りんごジュース	クールゼリーの素			食塩相当量 (g)	3.3
		牛乳		牛乳							
13	木	菜飯				菜飯の素	米		エネルギー (kcal)	786	
		白身魚のから揚げ	ホキ			生姜 にんにく		菜種油		蛋白質 (g)	32.1
		ごまマヨ和え			小松菜 にんじん	えのき キャベツ		ごま すりごま エッグゲアマヨネーズ		脂質 (g)	25.2
		じゃがいもの味噌汁	鶏肉 生揚げ 味噌		大根の葉	ねぎ 大根	じゃがいも			食塩相当量 (g)	2.8
		牛乳		牛乳							
14	金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	803	
		豚肉のかりんとう揚げ	豚肉			生姜	砂糖	菜種油		蛋白質 (g)	35.8
		のり和え	かつお節	のり	にんじん	もやし キャベツ				脂質 (g)	20.5
		白玉雑煮	鶏肉 なた		小松菜 にんじん	大根 たけのこ 椎茸 白菜	白玉			食塩相当量 (g)	2.6
		牛乳		牛乳							
17	月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	815	
		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		菜種油		蛋白質 (g)	27.4
		マセドアンサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	砂糖	エッグゲアマヨネーズ		脂質 (g)	22.6
		ひとつくち巨峰ゼリー				巨峰	砂糖			食塩相当量 (g)	2.6
		牛乳		牛乳							
18	火	うどん					うどん		エネルギー (kcal)	848	
		カレーうどんの具	豚肉		小松菜 にんじん	玉ねぎ ねぎ 生姜		菜種油		蛋白質 (g)	34.2
		いかの天ぷら	いか				薄力粉	菜種油		脂質 (g)	22.7
		中華風サラダ				切り干し大根 大根 きゅうり キャベツ		ごま油		食塩相当量 (g)	2.7
		りんご 牛乳		牛乳 (飲用)		りんご					
19	水	ごはん					米		エネルギー (kcal)	856	
		ハンバーグ	豚肉 大豆 おから			れんこん 玉ねぎ	砂糖		蛋白質 (g)	28.6	
		フレンチサラダ			にんじん パプリカ	きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ	砂糖	オリーブオイル		脂質 (g)	23.1
		フルーツポンチ				みかん パイン 黄桃 甘夏	ナタデココ			食塩相当量 (g)	1.7
		牛乳		牛乳							
20	木	わかめごはん		わかめごはんの素			米	ごま	エネルギー (kcal)	749	
		赤魚の西京焼き	赤魚 味噌				砂糖		蛋白質 (g)	34.2	
		辛子和え			にんじん ほうれん草	もやし				脂質 (g)	17.7
		けんちん汁	鶏肉 木綿豆腐 油揚げ		小松菜 にんじん	大根 ごぼう	里芋 こんにゃく	ごま油		食塩相当量 (g)	2.7
		牛乳		牛乳							
21	金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	813	
		豚肉のスタミナ炒め丼 (具)	豚肉		にんじん ほうれん草	生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし		菜種油 ごま油		蛋白質 (g)	29.0
		大学芋					さつまいも 砂糖	菜種油 黒ごま		脂質 (g)	20.1
		貝だくさん味噌汁	味噌		小松菜 にんじん	ごぼう ねぎ 大根 えのき しめじ	こんにゃく			食塩相当量 (g)	2.3
		牛乳		牛乳							
24	月	ごはん 市川産のりの佃煮		のり			米 砂糖		エネルギー (kcal)	762	
		いわしのさんが焼き	いわし 鶏肉 大豆 味噌			生姜 ねぎ	砂糖		蛋白質 (g)	31.5	
		千葉の恵み味噌汁	油揚げ 味噌		ほうれん草 にんじん 大根の葉	大根 ねぎ				脂質 (g)	22.6
		千葉県産お米のムース		豆乳			米粉 砂糖			食塩相当量 (g)	2.9
		牛乳		牛乳							
25	火	中華麺					中華麺		エネルギー (kcal)	793	
		シャージャータン (具)	豚肉 大豆 味噌		にんじん	たけのこ 椎茸 玉ねぎ	砂糖	菜種油		蛋白質 (g)	37.5
		ツォンヨッピン (中華風チヂミ)		ひじき		玉ねぎ ねぎ	薄力粉	菜種油 ごま油		脂質 (g)	25.3
		酸辣湯	鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 味噌		トマト 小松菜	玉ねぎ もやし				食塩相当量 (g)	3.3
		牛乳		牛乳							
26	水	ごはん					米		エネルギー (kcal)	783	
		鮭の塩焼き	鮭						蛋白質 (g)	37.0	
		たくあん和え			小松菜	たくあん もやし きゅうり	砂糖	ごま油 ごま		脂質 (g)	19.2
		豚汁	豚肉 木綿豆腐 油揚げ 味噌		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			食塩相当量 (g)	2.0
		牛乳		牛乳							

七草 献立

鏡開き 献立

小正月 献立

3年生 リクエスト

千葉県の 料理

北京料理

初代給食

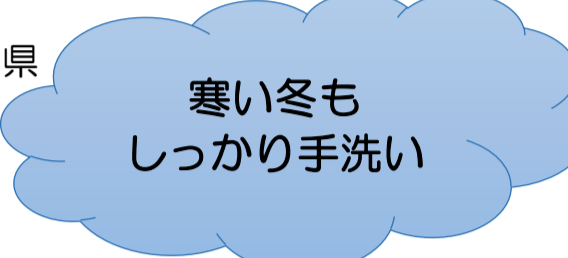
27	木	ごはん				米		エネルギー (kcal)	803	
		鶏ちゃん焼き	鶏肉 味噌		ピーマン にんじん	もやし キャベツ 玉ねぎ にんにく	菜種油	蛋白質 (g)	29.3	
		ごま和え			ごまつな	白菜 コーン	ごま すりごま	脂質 (g)	19.9	
		冬瓜汁	木綿豆腐 油揚げ		小松菜 にんじん	冬瓜 大根 ねぎ 椎茸	里芋 こんにゃく	食塩相当量 (g)	2.2	
		スイーツスプリング 牛乳		牛乳 (飲用)		スイーツスプリング				
28	金	森山おこわ	鶏肉 油揚げ		にんじん いんげん	ごぼう 椎茸	米 もち米 砂糖	栗 菜種油	エネルギー (kcal)	978
		いなだの幽庵焼き	いなだ			ゆず			蛋白質 (g)	42.2
		いとこ煮	小豆 生揚げ 味噌		にんじん 大根の葉	大根 ごぼう ねぎ	里芋 こんにゃく		脂質 (g)	26.7
		きびだんご	きな粉				きび 上新粉 砂糖		食塩相当量 (g)	3.1
		牛乳		牛乳						
31	月	キムチごはん	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)	791
		ししゃものから揚げ	ししゃも					菜種油	蛋白質 (g)	29.1
		くらげ和え	くらげ		ほうれん草 にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油 菜種油 ごま	脂質 (g)	25.3
		わかめと卵の中華スープ	鶏肉 卵	わかめ	小松菜	ねぎ		ごま油	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			

◎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 大根・・・神奈川県
 キャベツ・・・千葉県 にんじん・・・千葉県 じゃがいも・・・長崎県 玉ねぎ・・・北海道
 きゅうり・・・埼玉県 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)	820
蛋白質 (g)	34.0	蛋白質 (g)	33.2
脂質 (g)	25.0	脂質 (g)	23.1
食塩相当量 (g)	2.5未満	食塩相当量 (g)	2.6

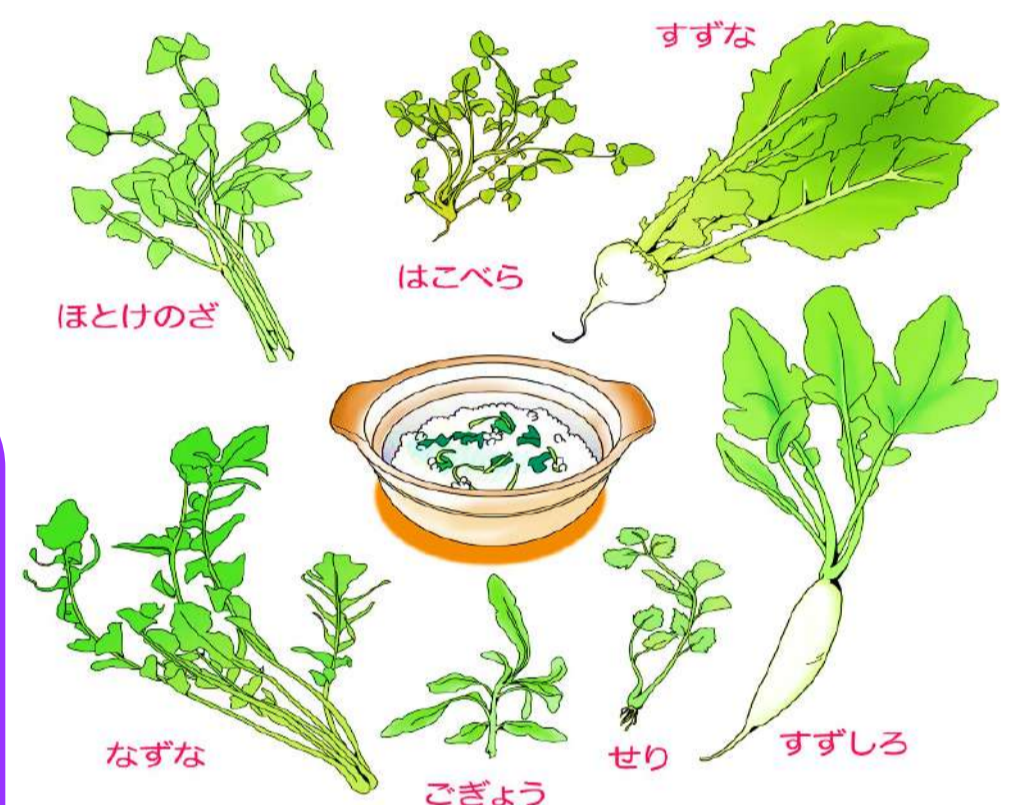


給食だより 1月

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。2022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。



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。

<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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</p>
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>

《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応じて「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 (おにぎり) 昭和22年 (ミルク(脱脂粉乳)) 昭和27年 (鯨の竜田揚げ) 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・・・千葉県の郷土料理
 25日・・・北京料理 (オリンピックにちなみ)
 26日・・・初代給食の再現
 27日・・・岐阜県の郷土料理
 28日・・・岡山県&富山県の郷土料理 です!
 27日・28日はある先生方の出身地の料理です。
 どの先生かは当日の一口メモで紹介します! お楽しみに♪

食事の前は石鹸で手洗いをして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