



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	水	七草ごはん			せり菜飯ごはんの素		米		エネルギー (kcal)	813
		さわらの梅味噌天ぷら	さわら 味噌			梅	小麦粉 砂糖	米油	蛋白質 (g)	35.4
		紅白なます			にんじん	大根 ゆず	砂糖		脂質 (g)	24.4
		お祝い汁	鶏肉 紅白はんぺん 木綿豆腐 なたね		小松菜	大根 えのき			食塩相当量 (g)	3.1
		デコボン 牛乳		牛乳 (飲用)		デコボン				
11	木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	803
		豚肉のスタミナソース	豚肉			生姜 にんにく 玉ねぎ		米油 ごま油	蛋白質 (g)	33.6
		レタスサラダ			にんじん	大根 きゅうり レタス 玉ねぎ	砂糖	菜種油	脂質 (g)	25.2
		味噌雑煮	鶏肉 生揚げ 味噌		にんじん 小松菜	大根 ごぼう ねぎ	白玉餅		食塩相当量 (g)	1.9
		マスカットゼリー 牛乳		牛乳 (飲用)		マスカット	ゼリー			
12	金	わかめごはん		わかめごはんの素			米		エネルギー (kcal)	728
		鶏肉の香味焼き	鶏肉			生姜 にんにく ねぎ		ごま油	蛋白質 (g)	32.8
		ハンサンスー			にんじん	きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 菜種油	脂質 (g)	25.6
		豆腐団子のすまし汁	鶏肉 押し豆腐 大豆		にんじん 小松菜	白菜 たけのこ			食塩相当量 (g)	3.2
		牛乳		牛乳						
15	月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	727
		豚肉のから揚げ	豚肉			生姜 にんにく		米油	蛋白質 (g)	33.1
		くらげ和え	くらげ		にんじん 小松菜	もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油	脂質 (g)	23.8
		わかめスープ	鶏肉 木綿豆腐	生わかめ	にんじん	にんにく えのき ねぎ		ごま油	食塩相当量 (g)	2.5
		ヨーグルト 牛乳		ヨーグルト 牛乳 (飲用)						
16	火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	839
		ハンバーグ	豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ	山芋 砂糖 パン粉		蛋白質 (g)	37.0
		キャベツコーンサラダ				キャベツ きゅうり コーン	砂糖	エッグケアマヨネーズ	脂質 (g)	28.2
		豚汁	豚肉 木綿豆腐 油揚げ 味噌		にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ えのき しめじ	じゃがいも こんにゃく		食塩相当量 (g)	2.6
		お米deブルーベリータルト 牛乳		牛乳			お米deブルーベリータルト			
17	水	カレーミートサンドパン	豚肉 レバー 大豆	ピザチーズ	にんじん トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ	コッペパン カレールー	菜種油	エネルギー (kcal)	763
		ポトフスープ	豚肉 ベーコン		ブロッコリー にんじん	玉ねぎ かぶ		じゃがいも	蛋白質 (g)	31.6
		豆乳のデザート	豆乳			みかん りんご 黄桃			脂質 (g)	28.5
		牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	2.9
18	木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	740
		焼きししゃも		ししゃも					蛋白質 (g)	33.1
		納豆和え	ひきわり納豆 かつおぶし	きざみのり	ほうれん草 小松菜 にんじん	もやし ねぎ	砂糖		脂質 (g)	20.0
		肉じゃが	豚肉 さつま揚げ		にんじん いんげん	玉ねぎ	じゃがいも 白滝	菜種油	食塩相当量 (g)	2.3
		甘夏ゼリー 牛乳		牛乳 (飲用)		甘夏	砂糖			
19	金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	731
		ぼらの野菜あんかけ	ぼら		にんじん 絹さや	もやし 玉ねぎ 白菜 たけのこ	砂糖	米油	蛋白質 (g)	31.5
		なめこの味噌汁	生揚げ 味噌	わかめ	小松菜	なめこ ねぎ 大根			脂質 (g)	26.0
		いちごのムース		牛乳		いちご	砂糖		食塩相当量 (g)	2.4
		牛乳		牛乳						
22	月	中華おこわ	鶏肉		にんじん	たけのこ 銀杏 椎茸	米 もち米 砂糖	ごま油	エネルギー (kcal)	738
		ごま肉団子	豚肉 大豆			ねぎ 生姜 椎茸	山芋 砂糖	ごま ごま油	蛋白質 (g)	36.2
		生わかめの中華和え		生わかめ	にんじん	きゅうり もやし	砂糖		脂質 (g)	27.5
		にら卵スープ	鶏肉 木綿豆腐 卵		にんじん にら	えのき		ごま油	食塩相当量 (g)	3.1
		夢おれんじゼリー 牛乳		牛乳 (飲用)		夢おれんじ	砂糖			
23	火	チキンライス	鶏肉		グリーンピース	玉ねぎ コーン	米	菜種油 バター	エネルギー (kcal)	759
		セルフオムライス (具) ケチャップ	卵	牛乳	トマトケチャップ			菜種油 マーガリン	蛋白質 (g)	29.5
		ミートボールスープ	豚肉 大豆		にんじん	ねぎ 生姜 白菜	春雨	ごま油	脂質 (g)	26.1
		一口アセロラゼリー				アセロラ	砂糖		食塩相当量 (g)	2.8
		牛乳		牛乳						
24	水	ごはん					米		エネルギー (kcal)	785
		鮭の塩焼き	鮭						蛋白質 (g)	35.6
		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)	19.3
		豚肉とキャベツの味噌汁	豚肉 生揚げ 味噌		にんじん 大根葉	キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	じゃがいも		食塩相当量 (g)	1.8
		りんご 牛乳		牛乳 (飲用)		りんご				
25	木	さつまいもパン					コッペパン さつまいも		エネルギー (kcal)	802
		ブルガリア風ポテト焼き	ベーコン	ヨーグルト チーズ	パセリ	レモン		じゃがいも	蛋白質 (g)	35.8
		ショブスカサラダ		サイコロチーズ	トマト	きゅうり 玉ねぎ レモン	砂糖	オリーブオイル	脂質 (g)	29.0
		カヴァルマ	豚肉 いんげん豆 大豆 うずらの卵	チーズ	にんじん 赤ピーマン トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ	砂糖	オリーブオイル	食塩相当量 (g)	3.1
		牛乳		牛乳						
26	金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	738
		市川産のりの佃煮		板のり 生のり			砂糖		蛋白質 (g)	31.9
		さんが焼き	いわし 鶏肉 大豆 味噌			ねぎ 生姜	砂糖		脂質 (g)	23.6
		市川産のりの味噌汁	油揚げ 味噌	生のり	にんじん ほうれん草 大根の葉	大根 ねぎ			食塩相当量 (g)	2.9
		一口牛乳プリン (2個) 牛乳		牛乳 (飲用・プリン)		いちご				
29	月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	715
		四川風麻婆豆腐丼 (具)	豚肉 木綿豆腐 味噌		にんじん にら	ねぎ にんにく 生姜 椎茸	砂糖	ごま油 ラー油	蛋白質 (g)	26.4
		パリパリサラダ			にんじん 小松菜	ごぼう れんこん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	砂糖	米油 ごま油	脂質 (g)	22.8
		ライチゼリー				ライチ	砂糖		食塩相当量 (g)	2.8
		牛乳		牛乳						

七草&新年お祝い献立

鏡開き献立

3年生リクエスト

3年生リクエスト

毎月19日はもいもいデー

初代給食再現献立

ブルガリア料理

千葉料理

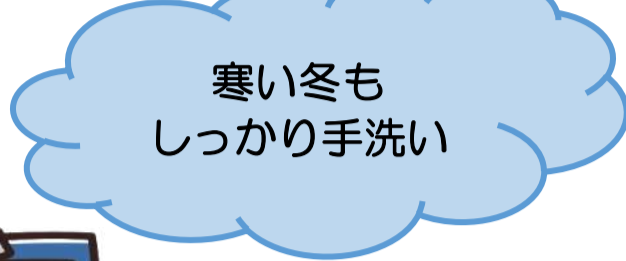
四川料理

30	火	ごはん					米	エネルギー (kcal)	768	
		いなだカツ	いなだ				小麦粉 パン粉 米油	蛋白質 (g)	35.3	
		いかにんじん	するめいか	昆布	にんじん		砂糖	脂質 (g)	24.6	
		ざくざく	鶏肉 焼き豆腐		にんじん 小松菜	大根 ごぼう 椎茸	こんにゃく 里芋	食塩相当量 (g)	2.4	
		桃ゼリー 牛乳	油揚げ			桃	砂糖			
31	水	中華麺					中華麺	エネルギー (kcal)	747	
		味噌ラーメン (具)	豚肉		にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ コーン キャベツ もやし メンマ	砂糖	ごま油	蛋白質 (g)	35.7
		鶏肉のから揚げ	鶏肉			生姜 にんにく		米油	脂質 (g)	27.4
		ほうれん草のおひたし	かつお節		にんじん ほうれん草	もやし			食塩相当量 (g)	3.2
		フルーツポンチ 牛乳		牛乳 (飲用)		みかん パイン 黄桃 りんご ナタデココ				

◎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・・・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・・・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・・・埼玉県 もやし・・・千葉県



1月平均値	
エネルギー (kcal)	762
蛋白質 (g)	33.4
脂質 (g)	25.1
食塩相当量 (g)	2.7

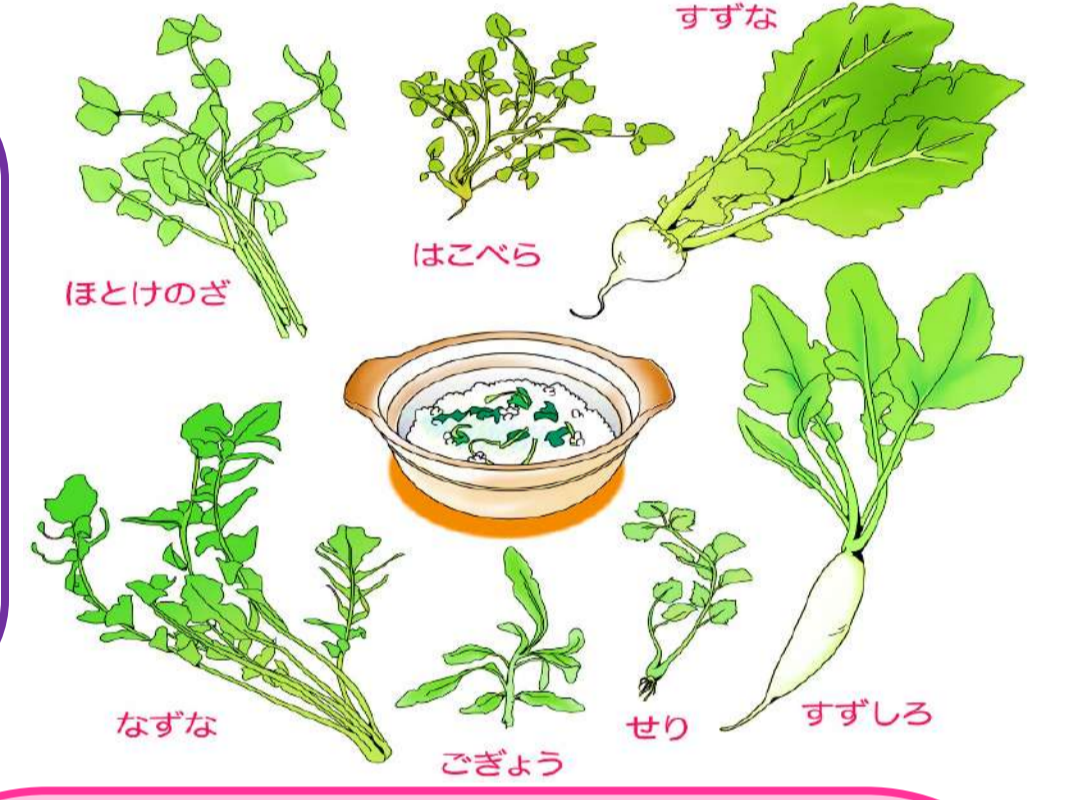


今月の目標  
「好き嫌いをなくそう (牛乳を飲もう)」

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!

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。



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、豊作などたくさんの願いが込められています。

<p><b>黒豆</b> 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><b>えび</b> 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><b>伊達巻き</b> 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><b>栗きんとん</b> 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><b>こぶ巻き</b> 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><b>数の子</b> 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、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
おにぎり	ミルク(脱脂粉乳)	鯨の竜田揚げ	コッペパン

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・・・ブルガリア料理(オリンピック交流)  
 26日・・・千葉料理(市川の生のりが登場予定☆)  
 29日・・・四川料理(市川市の姉妹友好都市)  
 30日・・・福島料理(ある先生の故郷♪)です!  
 どんな料理なのか、お楽しみに♪

～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

- 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
- 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
- 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~!

【牛乳について】  
 牛乳は、成長期の子どもたちにとって欠かせないカルシウムを摂取しやすく、吸収されやすいため、毎日の給食で提供しております。  
 しかし、乳糖不耐症や体質に合わず、牛乳を飲むことができない場合は、年度の途中でも「主食・おかずのみ(牛乳停止)」に変更できますので学校へご相談ください。(診断書は不要です)