令和2年度　1月　よていこんだて表

市川市立信篤小学校

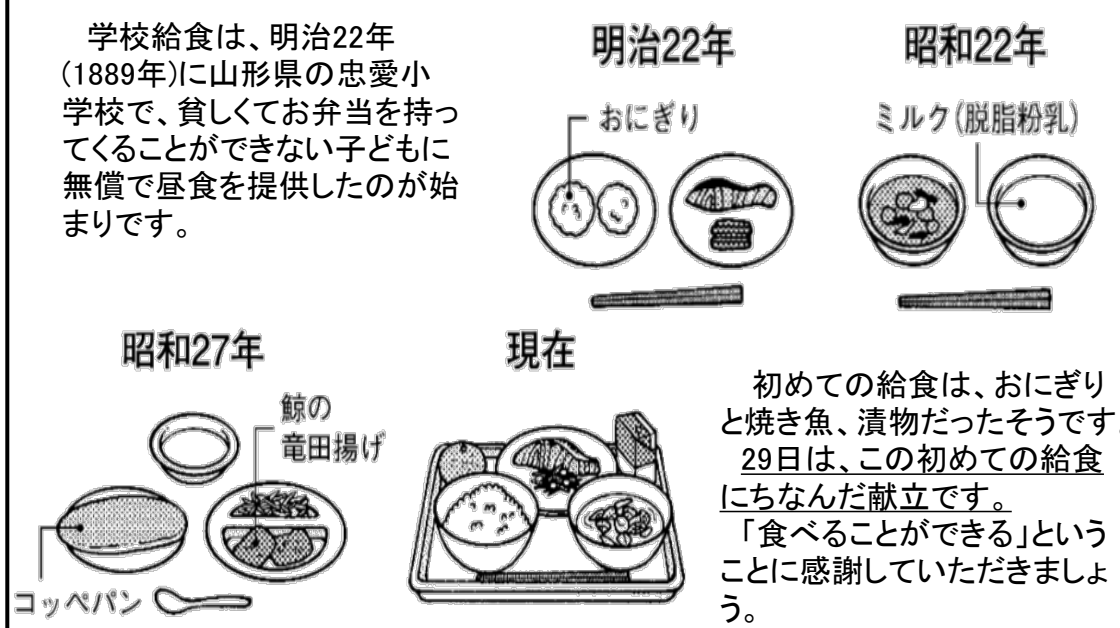
日	曜日	こんだて	牛乳	赤色の食品・（血や肉になる）	黄色の食品・（熱や力のもとになる）	緑色の食品・（体の調子を整える）	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
7	木	ごはん	○		米		622 kcal	給食開始
		いかの松笠甘みそ焼き		いか、みそ	砂糖	しょうが	23.8 g	
		五色なます		たまご	砂糖、ごま、油	大根、にんじん、きくらげ	16.0 g	
		のっぺい汁		とり肉、ちくわ、さば節、こんぶ	澱粉、こんにゃく、里いも	にんじん、ごぼう、小松菜、しいたけ	1.8 g	行事食
		みかん				みかん		おせち料理
8	金	手作り蒸しパン	○	牛乳、たまご、チーズ、小豆	ミックス粉、バター		628 kcal	行事食
		白玉雑煮		とり肉、かまぼこ、さば節	もち	にんじん、小松菜、大根、しいたけ	22.1 g	鏡開き
		ごぼうサラダ		ハム、みそ	砂糖、ごま	ごぼう、もやし、きゅうり、にんじん	20.8 g	（11日）
		わかさぎのマリネ		わかさぎフリッター	砂糖、油	玉ねぎ、レモン	2.0 g	おせち料理
		みかん				みかん		
12	火	ごはん	○		米		640 kcal	
		大根ととり肉のうま煮		とり肉、生揚げ、かつお節	油、里いも、砂糖	しょうが、大根、にんじん、いんげん	25.4 g	
		ごまあえ			ごま、砂糖	ほうれんそう、白菜	16.2 g	
		なめこのみそ汁		豆腐、かつお節、みそ		なめこ、みつば	1.8 g	
		りんご				りんご		
13	水	アーモンドトースト	○		食パン、マーガリン、砂糖、アーモンド		668 kcal	行事食
		ワンタンスープ		豚肉、たまご	ワンタンの皮、澱粉、ごま油	しょうが、ねぎ、もやし、にんじん、小松菜、しなちく	29.2 g	おせち料理
		ポテトごまサラダ		ハム	ごま油、じゃがいも、砂糖、ごま	にんじん、ピーマン	20.8 g	
		大豆と田作りのシャリシャリ揚げ		大豆、煮干し	油		2.1 g	
14	木	ごはん	○		米		632 kcal	
		サバのみそ煮		サバ、みそ	砂糖	しょうが、ねぎ	24.3 g	
		千草あえ		ハム、たまご	砂糖、ごま、油	小松菜、にんじん、もやし、きゅうり	17.6 g	
		沢煮椀		豚肉、さば節	こんにゃく、澱粉	たけのこ、ごぼう、しいたけ、大根、にんじん	2.8 g	
		みかん				みかん		
15	金	お赤飯	○	ささげ	米、もち米、ごま		690 kcal	行事食
		いりどり煮		とり肉、竹輪、さば節	油、こんにゃく、里いも、砂糖	にんじん、たけのこ、ごぼう、しいたけ	23.3 g	おせち料理
		すまし汁		豆腐、たまご、さば節、こんぶ	澱粉	にんじん、ほうれんそう、しいたけ	15.1 g	小正月
		小豆入り茶巾しぼり		クリーム、小豆	さつまいも、砂糖、バター		1.7 g	
18	月	ココア揚げパン	○		パン、砂糖、ミルクココア、油		641 kcal	
		コールスローサラダ		糸寒天	ごま、オリーブオイル、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、玉ねぎ	22.1 g	
		ＡＢＣスープ		豚肉	マカロニ	しょうが、ねぎ、玉ねぎ、にんじん、白菜、ほうれんそう	20.7 g	
		りんご				りんご	2.0 g	
19	火	ごはん	○		米		668 kcal	
		三色そぼろ丼（具）		とり肉、大豆、たまご	砂糖、油	しょうが、小松菜	29.2 g	郷土料理
		イワシのつみれ汁		イワシ、豚肉、油揚げ、さば節、みそ	澱粉、こんにゃく	しょうが、ねぎ、大根、ごぼう、にんじん	20.2 g	（千葉）
		いもようかん			さつまいも、砂糖		2.3 g	
20	水	ごはん	○		米		694 kcal	
		おからコロッケ		豚肉、おから、スキムミルク、チーズ、たまご	油、じゃがいも、小麦粉、パン粉	玉ねぎ	27.2 g	
		納豆あえ		納豆、のり		ほうれんそう、白菜	22.8 g	
		けんちん汁		とり肉、豆腐、油揚げ、さば節	じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、にんじん、大根、ねぎ、小松菜	1.7 g	
		ぽんかん				ぽんかん		
21	木	ツナピラフ	○	ツナ	米、バター	にんじん、マッシュルーム、玉ねぎ、グリンピース	699 kcal	
		かぶのクリーム煮		ベーコン、えび、牛乳、チーズ	油、じゃがいも、小麦粉、バター	にんじん、かぶ、ブロッコリー、玉ねぎ	24.3 g	
		フレンチサラダ		ハム	オリーブオイル、砂糖	きゅうり、キャベツ、パプリカ、ホールコーン、玉ねぎ	26.8 g	
		りんご				りんご	2.1 g	
22	金	塩むすび	○		米		623 kcal	
		焼き鮭		サケ			31.5 g	「初めての
		たくあん				たくあん	15.6 g	給食」に
		大豆のいそ煮		大豆、豚肉、油揚げ、ひじき、竹輪、かつお節	油、じゃがいも、こんにゃく、砂糖	にんじん、たけのこ、さやいんげん、しいたけ	2.0 g	ちなんだ
		かぶのみそ汁		さば節、みそ		かぶ、えのき		献立
		みかん				みかん		

日	曜日	こんだて	牛乳	赤色の食品・（血や肉になる）	黄色の食品・（熱や力のもとになる）	緑色の食品・（体の調子を整える）	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
25	月	ごはん	○		米		668 kcal	学校給食週間 1/24～30
		ポークカレー		豚肉、チーズ	じゃがいも、油、はちみつ、砂糖、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、りんごソース	23.1 g	
		海草サラダ		海草、ツナ	オリーブオイル、砂糖、ごま	きゅうり、キャベツ、ホールコーン、玉ねぎ	18.0 g	
		ゼリー				ゼリー	2.1 g	
26	火	さくらえびしらすごはん	○	さくらえび、しらす	米		618 kcal	郷土料理 （福島）
		ちくわの磯辺揚げ		ちくわ、青のり	小麦粉、油		22.5 g	
		ごまずあえ		ハム、わかめ	ごま、砂糖、油、ごま油	キャベツ、小松菜、にんじん	13.7 g	
		こづゆ		とり肉、ほたて、さば節	しらたき、里いも、麩	大根、にんじん、ごぼう、きくらげ、しいたけ、ねぎ	2.1 g	
		みかん				みかん		
27	水	ビーンズ蒸しパン	○	いんげんまめ	ミックス粉		716 kcal	郷土料理 （北海道）
		石狩うどん		サケ、油揚げ、さば節、みそ	うどん、じゃがいも、こんにゃく	ごぼう、大根、にんじん、小松菜、白菜、ねぎ	26.2 g	
		こんにゃくサラダ		ツナ、ひじき、ベーコン	こんにゃく、砂糖、ごま、油	キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、にんにく	16.8 g	
		いよかん				いよかん	2.1 g	
28	木	ごはん	○		米		670 kcal	郷土料理 （千葉）
		くじらとﾎﾟﾃﾄのｹﾁｬｯﾌﾟあえ		くじら、牛乳、みそ	澱粉、じゃがいも、油、ごま、砂糖	しょうが	22.5 g	
		コーンサラダ			砂糖、マヨネーズ	キャベツ、にんじん、ホールコーン、ピーマン、玉ねぎ	21.3 g	
		カレースープ		生揚げ、揚げボール	砂糖、油	にんじん、セロリ、玉ねぎ、かぶ	1.9 g	
29	金	ごはん	○		米		658 kcal	市川の産物
		行徳の生のりのつくだ煮		生のり	砂糖		23.2 g	
		千草焼き		とり肉、たまご	砂糖	にんじん、ほうれんそう、玉ねぎ	18.2 g	
		梅肉あえ		かつお節		キャベツ、もやし、梅干し	1.7 g	
		みそ汁		わかめ、みそ、さば節	じゃがいも	玉ねぎ		
		お米のムース			ムース			

☆栄養価基準値　　【中学年】：ｴﾈﾙｷﾞｰ650kcal、たんぱく質27.0ｇ、脂質19.6ｇ、塩分2ｇ未満
　今月の平均給与量【中学年】：ｴﾈﾙｷﾞｰ658 kcal、たんぱく質25.0ｇ、脂質18.8ｇ、塩分2.0ｇ
☆食材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

1月24日から30日は、全国学校給食週間

学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってくることができない子どもに無償で昼食を提供したのが始まりです。



初めての給食は、おにぎりと焼き魚、漬物だったそうです。
29日は、この初めての給食にちなんだ献立です。
「食べることができる」ということに感謝していただきましょう。

今月の目標

『かぜ予防のためにたくさん食べようよう！』

かぜを予防するためには、睡眠をしっかりとり、栄養バランスの良い食事をとることが大切です。1日3食の食事をしっかり食べましょう。そして、栄養バランスの良い食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンが多く含まれている野菜や果物を積極的にとりましょう。

おせち料理にこめられた願い

おせち料理には、いろいろな願いがこめられています。かずのこは、にしんの卵巣で卵がたくさんつまっていることから子宝と子孫繁栄の願いがこめられています。田作りは、田んぼの肥料として使っていた「カタクチイワシ」を食べ、五穀豊穣を願うものです。黒豆は、「まめに(健康に)暮らせるように」、昆布巻きは「よろこぶ」という言葉にかけて喜びが二重三重に重なるように、きんとんは黄金色をしていることから財宝をあらわし、金運が上がるようにと願うものです。

おせち料理などの正月料理は、年神様にお供えをして、同じものを食べることで一年を元気にすごせるとされてきました。

みなさんも、この一年を元気にすごせるように願って、おせち料理を食べましょう。

7日(木)　**いかの松笠甘みそ焼き** ・・・ 長寿延命を願う
　　五色なます ・・・ 平和で豊かになるよう願う

8日(金)　**白玉雑煮** ・・・ 丸もち　円満を願う
　　わかさぎのマリネ ・・・ 子孫繁栄を願う

13日(水)　**大豆と田作りのシャリシャリ揚げ** ・・・ 田作り
　　農作物が豊作になることを願う

15日(金)　**いりどり煮** ・・・ 煮しめ　農作物収穫の感謝