

令和3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)	I初たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
7	金	ごはん	○		こめ 米		618 kcal	給食開始 行事食 おせち料理
		いかの松笠甘みそ焼き		いか、みそ	さとう 砂糖	しょうが	25.8 g	
		五色なます		たまご	さとう 砂糖、ごま、あぶら	だいこん 大根、にんじん、きくらげ	13.4 g	
		のっぺい汁		とり肉、ちくわ、さば節	でんぷん 澱粉、こんにゃく、里いも	にんじん、ごぼう、こまつな 小松菜、しいたけ	1.8 g	
		みかん				みかん		
11	火	手作り蒸しパン	○	ぎゅうにゅう 牛乳、たまご、チーズ、あずき	こ ミックス粉、バター		641 kcal	行事食 鏡開き おせち料理
		白玉雑煮		とり肉、かまぼこ、さば節、こんぶ	しらたま 白玉	にんじん、こまつな 小松菜、大根、しいたけ	23.0 g	
		ごぼうサラダ		ハム、みそ	さとう 砂糖、ごま	ごぼう、もやし、きゅうり、にんじん	23.8 g	
		わかさぎのマリネ		わかさぎフリッター	さとう 砂糖、油	たま 玉ねぎ	2.3 g	
12	水	ごはん	○		こめ 米		631 kcal	郷土料理 (千葉)
		三色そばろ丼(具)		とり肉、だいず 大豆、たまご	さとう 砂糖、油	しょうが、こまつな 小松菜	27.9 g	
		鰯のつみれ汁		いわし、ぶたにく、あぶらあ 鰯、豚肉、油揚げ、みそ、さば節	でんぷん 澱粉、こんにゃく	しょうが、ねぎ、だいこん 大根、ごぼう、にんじん	20.7 g	
		りんご				りんご	2.2 g	
13	木	ごはん	○		こめ 米		622 kcal	
		すき焼き風煮		ぶたにく、とうふ 豚肉、豆腐、さば節	じゃがいも、しらたき、あぶら 油、砂糖	たま 玉ねぎ、にんじん、ねぎ、白菜、しめじ、いんげん	24.4 g	
		いそあえ		のり	あぶら 油、砂糖	えのき、こまつな 小松菜、きゅうり、にんじん	14.5 g	
		いよかん				いよかん	1.4 g	
14	金	お赤飯	○	ささげ	こめ 米、もち米、ごま		675 kcal	行事食 おせち料理 小正月
		いりどり煮		とり肉、ちくわ、さば節	こんにゃく、里いも、油、砂糖	にんじん、たけのこ、ごぼう、しいたけ、きぬさや	24.4 g	
		すまし汁		とうふ 豆腐、たまご、さば節、こんぶ	でんぷん 澱粉	にんじん、ほうれんそう、しいたけ	15.5 g	
		小豆入り茶巾しぼり		クリーム、あずき	さつまいも、砂糖、バター		1.4 g	
17	月	ごはん	○		こめ 米		628 kcal	
		大根とり肉のうま煮		とり肉、なまあ 生揚げ、かつお節	あぶら 油、里いも、砂糖	しょうが、だいこん 大根、にんじん、いんげん	25.7 g	
		おかかあえ		おかか	ごま、砂糖	はくさい 白菜、にんじん、もやし	16.3 g	
		なめこのみそ汁		とうふ 豆腐、かつお節、こんぶ、みそ		なめこ、みつば	2.0 g	
		りんご				りんご		
18	火	ごはん	○		こめ 米		620 kcal	
		カップ納豆		なっとう 納豆			26.2 g	
		豆鯔のから揚げ		まめあじ 豆鯔	でんぷん 澱粉、油	しょうが、たま 玉ねぎ	18.3 g	
		ごまあえ		ハム	ごま、砂糖、ごま油	こまつな 小松菜、きゅうり、しめじ	1.8 g	
		けんちん汁		とり肉、とうふ 豆腐、油揚げ、さば節	じゃがいも、こんにゃく、ごま油	ごぼう、だいこん 大根、にんじん、ねぎ		
19	水	ごはん	○		こめ 米		737 kcal	
		ポークカレー		ぶたにく 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、たま 玉ねぎ、にんじん、りんごソース	24.7 g	
		海藻サラダ		かいそう 海藻、ツナ	オリーブオイル、砂糖、ごま	きゅうり、きゅうり、ホールコーン、たま 玉ねぎ	23.4 g	
		ヨーグルト		ヨーグルト			2.5 g	
20	木	ごはん	○		こめ 米		628 kcal	
		鯖のみそ煮		さば 鯖、みそ	さとう 砂糖	しょうが、ねぎ	25.6 g	
		千草あえ		ハム、たまご	さとう 砂糖、ごま、あぶら	こまつな 小松菜、にんじん、もやし、きゅうり	19.4 g	
		沢煮椀		ぶたにく 豚肉、さば節	こんにゃく、でんぷん 澱粉	たけのこ、ごぼう、しいたけ、だいこん 大根、にんじん	2.2 g	
21	金	さくらえびしらすごはん	○	さくらえび、しらす	こめ 米		617 kcal	オーソナル 郷土料理 (福島)
		ちくわの磯辺揚げ		ちくわ、青のり	こむぎこ 小麦粉、油		23.9 g	
		ごますあえ		ハム、わかめ	ごま、さとう 砂糖、油、ごま油	きゅうり、こまつな 小松菜、にんじん	14.7 g	
		こづゆ		とり肉、ほたて、さば節	しらたき、里いも、麩	だいこん 大根、にんじん、ごぼう、きくらげ、しいたけ、ねぎ	2.5 g	
		みかん				みかん		
24	月	あさりごはん	○	あさり	こめ 米、砂糖	しょうが、ごぼう、いんげん	605 kcal	学校給食週間 1/24～30 郷土料理 (東京)
		ごまだれサラダ		とり肉、みそ	ごま、さとう 砂糖、油、ごま油	にんじん、きゅうり、きゅうり、ホールコーン	22.9 g	
		きのこのみそ汁		あぶらあ 油揚げ、豆腐、わかめ、さば節、みそ	じゃがいも	えのき、しめじ、はくさい 白菜、ねぎ	13.9 g	
		白玉きなこ		きな粉	しらたま 白玉、砂糖		2.3 g	

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)	I栄養 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
25	火	あったかうどん	○	とり肉、油揚げ、なると、さば節	うどん、もち	だいこん大根、ねぎ、こまつな小松菜	632 kcal	公開研究会
		わかさぎの天ぷら		わかさぎ、青のり	てんぷら粉、油		24.1 g	6年3組
		いそあえ		のり	あぶら油、さとう糖	えのき、ほうれんそう、きゃべつ、にんじん	16.5 g	ナンバーワン
		みかんゼリー			ゼリーの素	オレンジジュース、みかん	2.0 g	献立
26	水	塩むすび	○		こめ米		623 kcal	「初めての給食」に ちなんだ 献立
		焼き鮭		さけ鮭			31.2 g	
		たくあん				たくあん	15.4 g	
		大豆のいそ煮		大豆、豚肉、油揚げ、ひじき、竹輪、かつお節	あぶら油、じゃがいも、こんにゃく、さとう糖	にんじん、たけのこ、いんげん、しいたけ	2.1 g	
27	木	かぶのみそ汁	○	さば節、みそ		かぶ、えのき		
		ごはん			こめ米		673 kcal	郷土料理 (千葉)
		くじらとホトのギャップ あえ		くじら、みそ	でんぷん澱粉、じゃがいも、あぶら油、ごま、さとう糖		24.1 g	
		コーンサラダ			さとう糖、マヨネーズ	きゃべつ、にんじん、ホールコーン、ピーマン、玉ねぎ	20.2 g	
28	金	カレースープ	○	なまあ生揚げ、あげボール	さとう糖、あぶら油	にんじん、セロリ、たまねぎ、かぶ	1.8 g	
		ごはん			こめ米		613 kcal	4年 校外学習 市川の産物
		行徳の生のりのつくだ煮		なま生のり	さとう糖		23.4 g	
		千草焼き		とり肉、たまご	さとう糖	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ	15.6 g	
31	月	梅肉あえ	○	おかか		きゃべつ、もやし、うめぼし	1.8 g	
		みそ汁		わかめ、豆腐、みそ、さば節	じゃがいも	たまねぎ		
		ツナピラフ		ツナ	こめ米、バター	にんじん、マッシュルーム、たまねぎ、グリーンピース	652 kcal	
		かぶのクリーム煮		ベーコン、えび、牛乳、クリーム、チーズ	あぶら油、じゃがいも、こむぎ小麦粉、バター	にんじん、かぶ、ブロッコリー、たまねぎ	21.9 g	
		フレンチサラダ	○	ハム	オリーブオイル、さとう糖	きゅうり、きゃべつ、パプリカ、ホールコーン、たまねぎ	27.5 g	
		りんご				りんご	1.9 g	

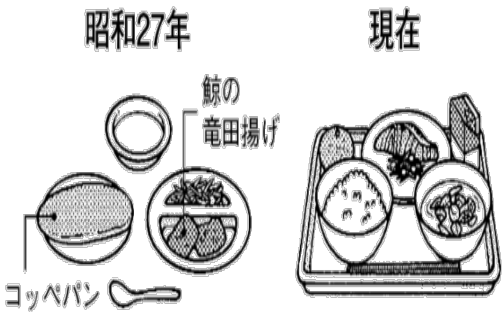
☆栄養量の基準値 【中学年】：I栄養 - 650kcal、たんぱく質27.0g、脂質19.6g、塩分2.0g 未満

今月の平均給与量 【中学年】：I栄養 - 638kcal、たんぱく質25.0g、脂質18.1g、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、御了承ください。
(28日の「のりのつくだ煮」は、のりの収穫ができない場合、中止になります。)

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供に無償で昼食を提供したのが始まりです。



明治22年
おにぎり
昭和22年
ミルク(脱脂粉乳)
初めての給食は、おにぎりや焼き魚、漬物だったそうです。26日は、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。

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。かすのこは、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、五穀豊穡を願うものです。黒豆は、「まめに(健康に)暮らせるように」、昆布巻き「よろこび」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過ごせるとされてきました。

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



今月の目標
『郷土料理を知ろう!』

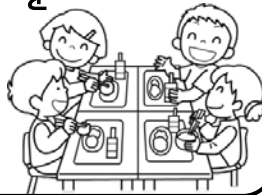


ナンバーワン献立を、食べよう!

ナンバーワン献立は、6年生が考えた献立です。
6年生は、家庭科の授業で栄養の勉強をしました。
そして、信篤小のみんなに食べてほしい献立を考えました。
それぞれのクラスで決めたテーマにそった献立です。

25日(火) 6年3組
「季節の食材で栄養とエネルギーを
しっかり補う献立」

1、2、4組、なのはな学級のナンバーワン献立は 2月に実施します。



7日(金)

「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

11日(火)

「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

14日(金)

「いりどり煮」 煮しめ 農作物収穫の感謝

