



令和4年度 1月 予定献立表

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初級 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
10	火	ごはん	○		こめ 米		614 kcal	給食開始
		いかの松笠甘みそ焼き		いか、みそ	さとう 砂糖	しょうが	25.6 g	行事食 おせち料理
		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	12.4 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、さと	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	水	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		644 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	22.1 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	2.2 g	
12	木	ごはん	○		こめ 米		610 kcal	
		すき焼き風煮		ぶたにく、とうふ、さば節	じゃがいも、しらたき、油、さとう 砂糖	たまねぎ、にんじん、ねぎ、はくさい 白菜、しめじ、いんげん	23.5 g	
		いそあえ		のり	あぶら 油、さとう 砂糖	えのき、こまつな 小松菜、きゃべつ、にんじん	13.3 g	
		いよかん				いよかん	1.6 g	
13	金	お赤飯	○	ささげ	こめ 米、もち米、ごま		680 kcal	5年生 校外学習
		いりどり煮		とり肉、竹輪、さば節	こんにゃく、さと いも、油、さとう 砂糖	にんじん、たけのこ、ごぼう、しいたけ、きぬさや	23.5 g	
		すまし汁		とうふ、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	14.6 g	
		小豆入り茶巾しぼり		クリーム、小豆	さつまいも、さとう 砂糖、バター		1.6 g	
16	月	ごはん	○		こめ 米		734 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、さとう 砂糖、バター、こまめ粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんごソース	23.6 g	
		海藻サラダ		かいそう 海藻、ツナ	オリーブオイル、さとう 砂糖、ごま	きゅうり、きゃべつ、ホールコーン、たまねぎ	23.2 g	
		ヨーグルト		ヨーグルト			2.2 g	
17	火	ごはん	○		こめ 米		612 kcal	
		大根ととり肉のうま煮		とり肉、生揚げ、かつお節	あぶら 油、さと いも、さとう 砂糖	しょうが、だいこん 大根、にんじん、いんげん	25.5 g	
		おかかあえ		おかか	ごま、さとう 砂糖	はくさい 白菜、にんじん、もやし	15.3 g	
		なめこのみそ汁		とうふ、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	水	いかめし	○	いか、さば節	ごめ もち米、さとう 砂糖、でんぷん 澱粉		918 kcal	郷土料理 (北海道) (山梨)
		ほうとううどん		ぶたにく 豚肉、油揚げ、なると、さば節、みそ	あぶら 油、うどん	かぼちゃ、ねぎ、たけのこ、だいこん、にんじん、しめじ	33.1 g	
		里いもの丸揚げ			さと いも、でんぷん 澱粉、油		17.0 g	
		かぶのあま酢づけ			さとう 砂糖、ごま	かぶ、はくさい 白菜	2.2 g	
19	木	ごはん	○		こめ 米		624 kcal	郷土料理 (千葉)
		鯖のみそ煮		さば、みそ	さとう 砂糖	しょうが、ねぎ	25.2 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	19.2 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	2.0 g	
20	金	あさりごはん	○	あさり、さば節	こめ 米、さとう 砂糖	しょうが、ごぼう、いんげん	607 kcal	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、きゃべつ、きゅうり、ホールコーン	22.3 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	12.8 g	
		白玉きなこ		きな粉	しらたま 白玉、さとう 砂糖		2.1 g	
23	月	チャーハン	○	やきばた 焼豚、なると	こめ 米、油	ねぎ、いんげん、しいたけ	638 kcal	6年3組 ナンバーワン 献立
		揚げぎょうざ		ぎょうざ	あぶら 油		22.6 g	
		春雨サラダ		たまご、ハム	ごま、はるさめ	もやし、きゃべつ、きゅうり	19.6 g	
		中華スープ		ハム、豆腐	ごま油	たまねぎ、にんじん、はくさい 白菜、えのき、もやし、こまつな 小松菜	2.2 g	
		みかん				みかん		
24	火	塩むすび	○		こめ 米		613 kcal	「初めての 給食」に ちなんだ 献立 学校給食週間
		焼き鮭		さけ 鮭			30.2 g	
		たくあん				たくあん	19.1 g	
		大豆のいそ煮		はいず 大豆、豚肉、油揚げ、ひじき、ちくわ、かつお節	あぶら 油、じゃがいも、こんにゃく、さとう 砂糖	にんじん、たけのこ、いんげん、しいたけ	2.1 g	
		かぶのみそ汁		さば節、みそ		かぶ、えのき		

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類糖・ たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事等
25	水	あんかけうどん	○	豚肉、油揚げ、なると、さば節	うどん、澱粉、油	大根、にんじん、たけのこ、ごぼう、しめじ、ねぎ、ほうれんそう	687 kcal	学校給食週間 1/24～30
		ささみサラダ		とり肉、わかめ、みそ	ごま、ごま油	にんじん、きゅうり、きゃべつ、ホールコーン	24.8 g	
		アップルパイ			パイ生地、砂糖	りんご、レモン果汁	33.1 g	
							2.2 g	
26	木	ごはん	○		こめ		64 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	澱粉、じゃがいも、油、ごま、砂糖		24.1 g	
		コーンサラダ			砂糖、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	20.3 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	2.0 g	
27	金	ごはん	○		こめ		602 kcal	市川の産物
		行徳の生のりのつくだ煮		生のり	砂糖		23.3 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	14.6 g	
		梅肉あえ		おかか		きゃべつ、もやし、梅干し	1.9 g	
		みそ汁		わかめ、豆腐、みそ、さば節	じゃがいも	たま玉ねぎ		
30	月	さくらえびしらすごはん	○	さくらえび、しらす	こめ		605 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		22.8 g	
		ごますあえ		ハム、わかめ	ごま、砂糖、油、ごま油	きゃべつ、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	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		
31	火	ごはん	○		こめ		621 kcal	公開研究会
		三色そばろ丼(具)		とり肉、大豆、たまご	砂糖、油	しょうが、小松菜	27.9 g	
		鰯のつみれ汁		鰯、豚肉、油揚げ、みそ、さば節	澱粉、こんにゃく	しょうが、ねぎ、大根、ごぼう、にんじん	20.7 g	
		りんご				りんご	2.0 g	

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

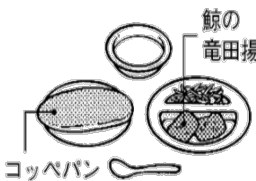
今月の平均給与量 【中学年】：I類糖・655kcal、たんぱく質25.0g、脂質18.4g、塩分2.0g

☆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。
(27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。)

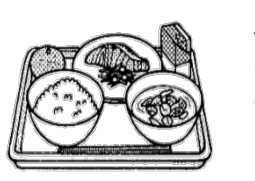
がつ か にち
1月24日から30日は、全国学校給食週間

がっこう きゅうしょく めいじ ねん
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て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。

昭和27年



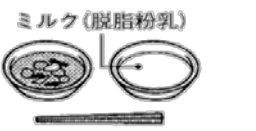
現在



明治22年



昭和22年



はじ きゅうしょく
初めての給食は、おにぎりと焼き魚、漬物だったそうです。24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。



こんげつ もくひょう
今月の目標
きょうどりようり し
『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。

23日(月) 6年3組
「温かい中華を食べて体をあたためよう!」

1、2、組のナンバーワン献立は
2月に実施します。



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。

10日(火)
「いかの松笠甘みそ焼き」 長寿延命を願う

11日(水)
「白玉雑煮」 丸もち 円満を願う

12日(木)
「わかさぎのマリネ」 子孫繁栄を願う

13日(金)
「いりどり煮」 煮しめ 農作物収穫の感謝

