



きゅうしょく 給食だより

あけましておめでとうございます。本年もおいしい給食をつくってまいりますので、よろしくお願ひいたします。1月は全国学校給食週間があります。これを機に身近な給食の役割について知り、考えてみましょう。

1月24日～30日

全国学校給食週間

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。学校給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

ぜひこの機会に、家族で給食について話題にしてみてください。

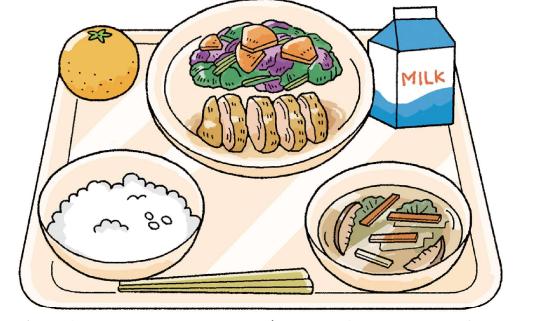
日本の学校給食

日本の学校給食は、明治22年（1889年）に山形県の私立忠愛小学校で、貧しくて昼食を用意できない子どものために、無償で提供されたのが始まりといわれています。その後、戦争などで一時中断しましたが、第二次世界大戦後に再開されました。

現在の給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。



給食は生きた教材



給食の時間では、準備から片づけの実際の活動をくりかえし行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につくことができます。

1月24日から1月30までの「全国学校給食週間」では、特別なメニューが盛りだくさんです！
お楽しみに♪



26日（月）市川市 地産地消献立

市川市で採れた行徳海苔を使って、佃煮を作ります。また、千葉県の郷土料理の「さんが焼き」「性学餅」を提供します。野菜や魚、肉、牛乳、米など、千葉県や市川市で採れた食材をたくさん使用します。



27日（火）共通献立&出汁で味わう和食の日

北海道の郷土料理、「石狩鍋」を給食室で作ります。市川小、国分小、国府台小、曾谷小、中国分小、百合台小、稻越小、須和田の丘支援学校、一中、東国分中がおそろいの献立を提供します！



28日（水）明治22年・昭和17年再現献立

日本で最初に出された給食と、戦時中の給食を再現した献立です。



29日（木）昭和27年再現献立

当時は豚肉や鶏肉が高価だったため、たんぱく質は安い鯨肉が主流でした。また、小麦粉の補助が国から出され、パンが主食の給食でした。鯨の竜田揚げやコッペパン、ジャムを合わせた献立です。



30日（金）昭和40年再現献立

ソフト麺の正式名称は「ソフトスパゲティー式麺」といい、学校で作った中華あんや、ミートソース、カレーなどをつけて食べていたそうです。普段食べているスパゲティーとの違いを感じてみてくださいね。



きゅうしょく
おもで
き
給食の思い出を聞かせてください

学校給食は長く続いている、保護者の方たちも食べてきた人が多いと思います。好きだった献立や印象深いごとなどをぜひ家族で語り合ってみてください。



献立写真引用：
公益財団法人
千葉県学校給食会

がつ
1月 給食予定献立表

きゅうしょくよていこんだてひょう

ひがしくらぶくわせがくくん
東国分爽風学園
いちかわりつ そや しょくひょう

日	曜日	こんだて	あか しゆじょく おかず (主菜) おかず (副菜) デザート きゅうにゅう	ち 血や骨、肉を つくるもの	黄 ねつ からだ 熱や力に なるもの	みどり からだ ちょうし 体の調子を とど 整えるもの	
7	水	むぎこはん ひなくさんあんかけどんのぐ むらくもスープ さつまいもとくりのタルト ジョア	ひた とりとうふたまごこんごうぶし とうにゅう ジョア	こめ おおむぎ あぶらさとう てんぶん こまあぶら にんじん ながねぎ さつまいも こめごくり さとう	エヌルギー 594 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.4 g じんじ 人日の節句 なくさんじ 七草献立		
8	木	むぎこはん ふくやさいカレー かいそうサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ひた チーズ ツナ かいそう ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶらさといも こあきこ マーガリン にんじん キャベツ たまねぎ	エヌルギー 660 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.4 g		
9	金	ごはん まつかぜやき こしきあえ かかみびらきしらたまぞうに ぎゅうにゅう	とりみそ ハム とりなるとこんごうぶし ぎゅうにゅう	こめ さとうパンごま さとう じらたま といも	エヌルギー 596 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.0 g かがみひら こんだて 鑑開き献立		
13	火	むぎこはん ちゅううかどんのぐ はるさめサラダ ぎょうざアップルパイ ぎゅうにゅう	ひた うずらたまごえび ハム きょうさのかわさとう ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら でんぶん はるさめ ごま あぶら あぶらさとう きゅううり もやし にんじん りんごレモン	エヌルギー 637 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.7 g		
14	水	メーブルバタートースト グリーンサラダ いんげんまめのトマトに ぎゅうにゅう	ツナ ひた いんげんまめ なまクリーム ぎゅうにゅう	しょくパン マーガリン メーブルシロップ さとう あぶら さとう オリーブオイル ジャガイも さとう	エヌルギー 566 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.1 g		
15	木	あすきこはん ぶりカツ おかかあえ けのじる ぎゅうにゅう	あすき ぶり かつおぶし あぶらあけ こうりどうふ こんごうぶし みそ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ごま こむぎこ パンごあぶら もやしにんじん ほうれんそう コーン だいこんにんじん ごぼう わらびたけのこ	エヌルギー 622 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.4 g こしうがつこんだて 小正月献立		
16	金	さんしょくそぼろこはん さつまいもりいとんじる はなみかん ぎゅうにゅう	とり きんしたまご らりめんじや ひたとうふ あぶらあけ こんごうぶし みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう こま こまめ あぶら さとう さつまいも こんにゃく みかん	エヌルギー 552 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.1 g		
19	月	むぎこはん ビビンバどんのぐ つたまスープ やさいチップ ぎゅうにゅう	とり だいす たまごわかめ でんぶん じゃがいも あぶら ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こまあぶら ごま さとう にら ちやしながねぎ かぼちゃ れんこん にんじん	エヌルギー 586 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.4 g		
20	火	ちゅめし ひとくちおでん からしめえ キャラメルボテ ぎゅうにゅう	ねりもの いわしつみれ こんぶがんもどき たまご こんごうぶし ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	こめ こにゃく ジャガイも さとう こまつま にんじん もやし	エヌルギー 608 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.0 g		
21	水	ごはん ひじきはるまき ナムル キムチチゲ ぎゅうにゅう	ひじきとり ひた とうふみそ ぎゅうにゅう	こめ らたき あぶら さとう てんぶん はるまき こむぎ こまあぶら さとう ごま こまあぶら ジャガイも さとう	エヌルギー 613 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.4 g		

日	曜日	こんだて	あか しゆじょく おかず (主菜) おかず (副菜) デザート きゅうにゅう	ち 血や骨、肉を つくるもの	黄 ねつ からだ 熱や力に なるもの	みどり からだ ちょうし 体の調子を とど 整えるもの	
22	木	ごはん たらのさいきょうやき たいすのいそに ピリからにくじが ぎゅうにゅう	ひた あぶら さとう てんぶん こまあぶら にんじん ながねぎ あぶら こんにゃく ジャガイも さとう ぎゅうにゅう	エヌルギー 594 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.4 g じんじ 人日の節句 なくさんじ 七草献立	エヌルギー 612 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.3 g		
23	金	むぎこはん しせんマー婆ーどうふどんのぐ わかめスープ はなみかん ぎゅうにゅう	ひた あぶら さとう てんぶん こまあぶら にんじん キャベツ たまねぎ あぶら さとう	エヌルギー 560 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.3 g			
26	月	こはん ぎょうとうくのりのつくだに さんがやき ゆうせんあえ きなこせいがくもち ぎゅうにゅう	ひた あじふた みそ おから ハム きんしたまご きなこ ぎゅうにゅう	エヌルギー 609 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.8 g			エネルギー 609 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.8 g いちかわし ちさんちしょく こんだて 市川市 地産地消献立
27	火	こはん サンギ のりあえ いしかりなべ ぎゅうにゅう	ひた あじふた みそ おから ハム きんしたまご きなこ ぎゅうにゅう	エヌルギー 587 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 1.9 g			エネルギー 587 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 1.9 g だし あじ 出汁で味わう わいとく ひこだて 和食の日献立
28	水	おにぎり さけのしおやき あおののひたし すいとん はなみかん ぎゅうにゅう	ひた あじふた みそ おから ハム きんしたまご きなこ ぎゅうにゅう	エヌルギー 581 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.1 g			エネルギー 581 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.1 g めいじ 明治22年・昭和17年 わいとんこんだて 再現献立
29	木	コッペパン いちごジャム くじらのたつたあげ キャベツのサラダ はなみのくりーと ぎゅうにゅう	ひた あじふた みそ おから ハム きんしたまご きなこ ぎゅうにゅう	エヌルギー 589 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 23.3 g			エネルギー 589 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 23.3 g
30	金	ソフトめん カレーソース チーズサラダ あうとう ぎゅうにゅう	ひた あじふた みそ おから ハム きんしたまご きなこ ぎゅうにゅう	エヌルギー 595 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.2 g			エネルギー 595 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.2 g わざわざ かわ 昭和27年 わいとんこんだて 再現献立

※ 物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

~全国学校給食週間を記念して~ 市川市 学校給食 バネル展示のお知らせ

1 展示期間 令和8年1月21日(水)~2月3日(火)
 2 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
 3 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(おはなし給食)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!

みんなきてね~!!

栄養価の1月平均値
 エヌルギー 598 kcal
 たんぱく質 25.5 g
 脂質 19.7 g
 食塩相当量 2.2 g

