

# 1月 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

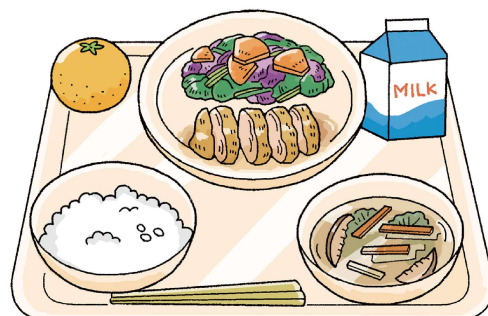
## 全国学校給食週間

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。



## 給食は生きた教材



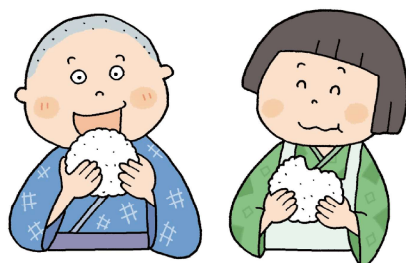
給食の時間では、準備から片づけの実際の活動なくりかえしを行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

1月24日から1月30日までの「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♪

## 日本の学校給食

日本の学校給食は、明治22年（1889年）に山形県の私立愛愛小学校で、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。



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、稲越小、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。



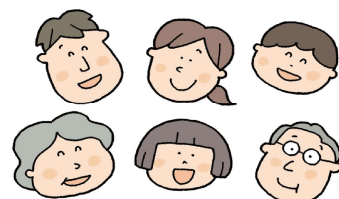
30日（金）昭和40年再現献立

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。



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て、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でき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



家庭数

1月 給食予定献立表

東国分突風学園  
市川市立菅谷小学校

日	曜日	こんだて		あか赤	ちほねにく血や骨、肉をつくるもの	き黄	ねつちから熱や力になるもの	みどり緑	からだちようし体の調子を整えるもの		
		しゅしよくおかず（主菜）デザート	おかず（副菜）きゅうにゅう							エネルギー	
7	水	むぎごはん	ぶた	あか赤	ちほねにく血や骨、肉をつくるもの	き黄	ねつちから熱や力になるもの	みどり緑	からだちようし体の調子を整えるもの	エネルギー	594 kcal
		ななくさあんかけどんぐり	ぶた							たんぱく質	24.7 g
		むらもスープ	とりとうふたまごこんごうぶし							脂質	13.7 g
		さつまいもとくりのタルト	とうにゅう							食塩相当量	2.4 g
		ショア	ショア							しんじつ人日の節句 ななさんだて七草献立	
8	木	むぎごはん	ぶた	あか赤	ちほねにく血や骨、肉をつくるもの	き黄	ねつちから熱や力になるもの	みどり緑	からだちようし体の調子を整えるもの	エネルギー	660 kcal
		ぶゆやさいカレー	ぶたチーズ							たんぱく質	22.9 g
		かいそうサラダ	ツナかいそう							脂質	22.8 g
		ヨーグルト	ヨーグルト							食塩相当量	2.4 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
9	金	ごはん	とり	あか赤	ちほねにく血や骨、肉をつくるもの	き黄	ねつちから熱や力になるもの	みどり緑	からだちようし体の調子を整えるもの	エネルギー	596 kcal
		まつかぜやき	とりみそ							たんぱく質	27.6 g
		さしきあえ	ハム							脂質	17.6 g
		かがみびらきしらたまそうに	とりなるとこんごうぶし							食塩相当量	2.0 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							かがみびらこんだて鑑開き献立	
13	火	むぎごはん	ぶた	あか赤	ちほねにく血や骨、肉をつくるもの	き黄	ねつちから熱や力になるもの	みどり緑	からだちようし体の調子を整えるもの	エネルギー	637 kcal
		ちゅうかどんのぐ	ぶたうすらたまごえび							たんぱく質	24.2 g
		はるさめサラダ	ハム							脂質	19.9 g
		ぎょうざアップルパイ	ぎゅうにゅう							食塩相当量	1.7 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
14	水	メーブルバタートースト	ツナ	あか赤	ちほねにく血や骨、肉をつくるもの	き黄	ねつちから熱や力になるもの	みどり緑	からだちようし体の調子を整えるもの	エネルギー	566 kcal
		グリーンサラダ	ツナ							たんぱく質	21.5 g
		いんげんまめのトマトに	ぶた							脂質	23.1 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							食塩相当量	2.1 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
15	木	あずきごはん	あずき	あか赤	ちほねにく血や骨、肉をつくるもの	き黄	ねつちから熱や力になるもの	みどり緑	からだちようし体の調子を整えるもの	エネルギー	622 kcal
		ぶりカツ	ぶり							たんぱく質	29.0 g
		おかかあえ	かつおぶし							脂質	22.8 g
		けのじる	あぶらあげ							食塩相当量	2.4 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							こしゅうがっこんだて小正月献立	
16	金	さんしよくそぼろごはん	とり	あか赤	ちほねにく血や骨、肉をつくるもの	き黄	ねつちから熱や力になるもの	みどり緑	からだちようし体の調子を整えるもの	エネルギー	552 kcal
		しらすサラダ	ちりめんじゃこ							たんぱく質	26.2 g
		さつまいもいりどんじり	ぶた							脂質	17.2 g
		はなみかん	ぶた							食塩相当量	2.1 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
19	月	むぎごはん	とり	あか赤	ちほねにく血や骨、肉をつくるもの	き黄	ねつちから熱や力になるもの	みどり緑	からだちようし体の調子を整えるもの	エネルギー	586 kcal
		ビビンバどんのぐ	とりだいず							たんぱく質	24.6 g
		ニラたまスープ	たまごわかめ							脂質	22.1 g
		やさいチップ	だまごわかめ							食塩相当量	2.4 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
20	火	ちゃめし	とり	あか赤	ちほねにく血や骨、肉をつくるもの	き黄	ねつちから熱や力になるもの	みどり緑	からだちようし体の調子を整えるもの	エネルギー	608 kcal
		ひとくちおでん	とり							たんぱく質	19.9 g
		からしあえ	だまごわかめ							脂質	19.6 g
		キャラメルポテト	ぎゅうにゅう							食塩相当量	2.0 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
21	水	ごはん	とり	あか赤	ちほねにく血や骨、肉をつくるもの	き黄	ねつちから熱や力になるもの	みどり緑	からだちようし体の調子を整えるもの	エネルギー	613 kcal
		ひじきはるまき	ひじきとり							たんぱく質	22.2 g
		ナムル	ぶた							脂質	19.7 g
		キムチチゲ	ぶた							食塩相当量	2.4 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								

日	曜日	こんだて		あか赤	ちほねにく血や骨、肉をつくるもの	き黄	ねつちから熱や力になるもの	みどり緑	からだちようし体の調子を整えるもの		
		しゅしよくおかず（主菜）デザート	おかず（副菜）きゅうにゅう							エネルギー	
22	木	ごはん	ぶた	あか赤	ちほねにく血や骨、肉をつくるもの	き黄	ねつちから熱や力になるもの	みどり緑	からだちようし体の調子を整えるもの	エネルギー	612 kcal
		だらのさいきょうやき	だらみそ							たんぱく質	25.7 g
		だいずのいそに	だいずぶたなまあげひじきちくわ							脂質	19.2 g
		ピリからにくじゃが	ぶたこんごうぶし							食塩相当量	2.3 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
23	金	むぎごはん	ぶた	あか赤	ちほねにく血や骨、肉をつくるもの	き黄	ねつちから熱や力になるもの	みどり緑	からだちようし体の調子を整えるもの	エネルギー	560 kcal
		しせんマーボーどうふどんのぐ	とりだいずとうふ							たんぱく質	23.9 g
		わかめスープ	わかめ							脂質	17.5 g
		はなみかん	じゃがいもごまあぶら							食塩相当量	2.3 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
26	月	ごはん	とり	あか赤	ちほねにく血や骨、肉をつくるもの	き黄	ねつちから熱や力になるもの	みどり緑	からだちようし体の調子を整えるもの	エネルギー	609 kcal
		ぎょうとくのりのつくだに	のり							たんぱく質	28.2 g
		きんぎょ	あじぶたみそおから							脂質	16.3 g
		ゆうぜんあえ	ハムきんしたまご							食塩相当量	1.8 g
		きなこせいがくもち	きなこ							いちかわしちみちしろうこんだて市川市地産地消献立	
27	火	ごはん	とり	あか赤	ちほねにく血や骨、肉をつくるもの	き黄	ねつちから熱や力になるもの	みどり緑	からだちようし体の調子を整えるもの	エネルギー	587 kcal
		ザンギ	とり							たんぱく質	26.8 g
		のりあえ	のり							脂質	21.6 g
		いしかりなべ	とうふさけみそこんぶこんごうぶし							食塩相当量	1.9 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							だし出汁で味わう わしよくひこんだて和食の日献立	
28	水	おにぎり	わかめごはんのもと	あか赤	ちほねにく血や骨、肉をつくるもの	き黄	ねつちから熱や力になるもの	みどり緑	からだちようし体の調子を整えるもの	エネルギー	581 kcal
		さげのしおやき	さげ							たんぱく質	28.7 g
		あおなのおひだし	かつおぶし							脂質	18.6 g
		すいとん	とりあぶらあげこんごうぶしみそ							食塩相当量	2.1 g
		はなみかん	すいとん							めいじ明治22年・昭和17年 さいげんこんだて再現献立	
29	木	コッペパン	コッペパン	あか赤	ちほねにく血や骨、肉をつくるもの	き黄	ねつちから熱や力になるもの	みどり緑	からだちようし体の調子を整えるもの	エネルギー	589 kcal
		いちごジャム	さとう							たんぱく質	32.9 g
		くじらだつたあげ	あぶら							脂質	23.3 g
		キャベツのサラダ	ツナ							食塩相当量	2.3 g
		はくさいのクリームスープ	とりいんげんまめとうにゅうぎゅうにゅうチーズ							しょうわ昭和27年 さいげんこんだて再現献立	
30	金	ソフトめん	ソフトめん	あか赤	ちほねにく血や骨、肉をつくるもの	き黄	ねつちから熱や力になるもの	みどり緑	からだちようし体の調子を整えるもの	エネルギー	595 kcal
		カレーソース	ぶた							たんぱく質	25.3 g
		チーズサラダ	ツナチーズ							脂質	19.9 g
		おうとう	あぶらさとう							食塩相当量	2.5 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							しょうわ昭和40年 さいげ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～ 市川市の学校給食 パネル展示のお知らせ

- 展示期間 令和8年1月21日（水）～2月3日（火）
- 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
- 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けたら幸いです。  
多くの方のご来場をお待ちしています！！

みんなきてね～！！

栄養士の1月平均値	
エネルギー	598 kcal
たんぱく質	25.5 g
脂質	19.7 g
食塩相当量	2.2 g

