



給食だより

明けましておめでとうございます。新しい年を迎えました。皆さんはどのような冬休みを過ごしていましたか？1月24日から1月30日までは、「全国学校給食週間」です。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。

今月は全国学校給食週間があります

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多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。

明治22年の献立

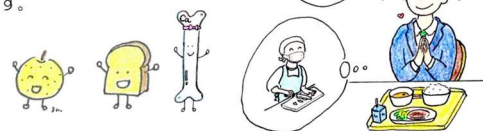


おにぎり、塩さけ、菜の漬物

～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

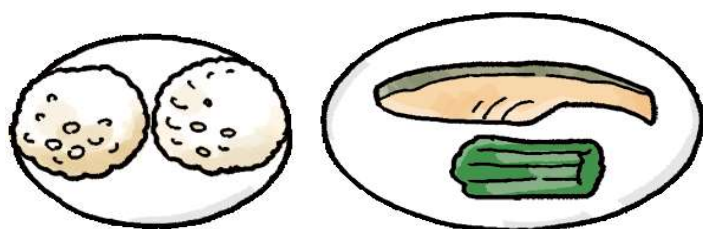
- 1 展示期間 令和7年1月10日（金）～22日（水）午前中 ※1月14日（火）20日（月）は休館日
- 2 場所 市川市生涯学習センター（メディアパーク市川） 1F 水の広場
市川市鬼高1-1-4
- 3 内容 「市川市の学校給食ができるまで」「市川市の学校給食」「給食で知ろう！行事食」等
※市川市各校で出されている給食メニューの写真を多数展示します。
みなさんに、市川市の学校給食について知っていただけたらうれしいです。
多くの方のご来場をお待ちしています！！

みんな、来てね～！



1/24(金)日本の給食はじまり献立

日本で初めて出された給食の献立である、おにぎり、塩さけ、菜の漬物をアレンジした献立を出します。



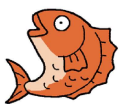
1月24日から1月30日までの「全国学校給食週間」では、他にも特別なメニューが盛りだくさんです！お楽しみに♪

年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。行事食は、もともとは神仏に供えて、その後、供え物を下げていただくもの（直会）でした。行事食を食べて1年を健康にすごしましょう。



受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくったり、食べたりしましょう。



おせち料理



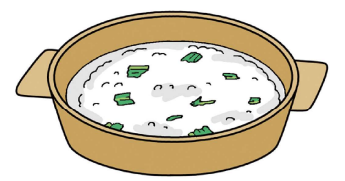
おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり目）に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。

鏡開きは1月11日

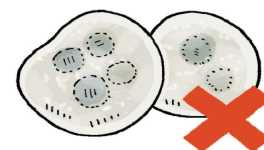


1月11日は鏡開きの日です。お供えた鏡もちを下げてお汁粉にして食べます。鏡もちは、年神様へお供えた神聖なもののなので、刃物で切るのではなく、木づちや手などで小さく割ります。



Q. かびを取り除けばもちを食べてもよい？

A. もちに生えたかびは、目に見える部分だけを取り除いても、目に見えないかびが生えている可能性があります。食品にかびが生えてしまったら、食べずに捨てましょう。本来は、かびが生えないように、適切に保存して食べることが大切です。



冬に多い ノロウイルス

ノロウイルスによる食中毒は冬に多発し、おう吐や下痢などの症状があります。感染者によって直接または間接的に汚染された食品や、加熱不十分な食品を食べることで感染します。しっかりと手洗いを行って予防しましょう。

日	曜日	こんだて		あか赤	き黄	みどり緑		
		しゅしょくおかず（主菜） デザート	しゅしょくおかず（副菜） ぎゅうにゅう	ち血や骨、肉を つくるもの	ねつ ちから 熱や力に なるもの	からだちようし 体の調子を とと 整えるもの		
8	水	ななくさカレー	だいす ぶた いんげんまめ	こめ おおむぎ あぶら パター	ななくさ だいにん にんにく にんじん たまねぎ れんこん	エネルギー	626	kcal
		バリバリひじきサラダ	ひじき かつおぶし	じゃがいも あぶら さとう オリーブオイル	きゅうり コーン たまねぎ	たんぱく質	22.6	g
		ヨーグルト	ヨーグルト			脂質	17.9	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.3	g
9	木	ごはん		こめ		エネルギー	562	kcal
		いなだのこうみやき	いなだ	さとう ごまあぶら	しょうが にんにく ながねぎ	たんぱく質	27.4	g
		だいこんのりごまサラダ	とりのり	さとう ごまあぶら ごま	だいこん にんじん きゅうり キャベツ	脂質	21.1	g
		はくさいのみそしる	あぶらあげ わかめ みそ さばぶし	じゃがいも	はくさい たまねぎ	食塩相当量	1.9	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
10	金	ごはん		こめ		エネルギー	563	kcal
		まつかぜやき	とり あぶらあげ こんぶ	さとう ごま パンこ	ながねぎ しょうが	たんぱく質	24.6	g
		ゆずかあえ	かつおぶし		はくさい にんじん こまつな ゆず	脂質	16.5	g
		しらたまひりフルーツみつまめ	かんてん くろまめ	しらたま さとう	みかん バイン	食塩相当量	1.8	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
14	火	むぎごはん		こめ おおむぎ		エネルギー	579	kcal
		えびととうふのチリソース	えび ととうふ	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ だけのこ ししいだけ	たんぱく質	25.5	g
		はるさめサラダ	とり	はるさめ ごま あぶら ごまあぶら さとう	きゅうり もやし にんじん	脂質	14.3	g
		はなみかん			みかん	食塩相当量	1.9	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
15	水	あすきごはん	あすき	こめ もちごめ ごま		エネルギー	583	kcal
		とりのからあげ	とり	でんぶん あぶら	しょうが	たんぱく質	26.4	g
		いそかあえ	のり	ごまあぶら	ほうれんそう もやし にんじん えのきだけ	脂質	23.3	g
		けのじる	あぶらあげ こうりとうふ さばぶし みそ	だいこん にんじん ごぼう わらび だけのこ		食塩相当量	2.3	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
16	木	アーモンドトースト	ぎゅうにゅう	しょうパン パター さとうアーモンド		エネルギー	606	kcal
		さけのクリームシチュー	おけ いんげんまめ とうふ ぎゅうにゅう ねまクリームチーズ	あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ	にんじん たまねぎ しめじ プロックリー コーン	たんぱく質	25.0	g
		ハムサラダ	ハム	さとう ごま あぶら	キャベツ こまつな きゅうり レモン	脂質	28.5	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.2	g
17	金	ごはん		こめ		エネルギー	562	kcal
		からくさやき	とり ととうふ たまご ひじき	あぶら さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん	たんぱく質	23.2	g
		ごしきあえ	ハム	さとう	うめ にんじん もやし ほうれんそう	脂質	14.8	g
		ピリからにくじゃが	ぶた さばぶし	あぶら こんにゃく じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん	食塩相当量	2.0	g
		りんご			りんご			
20	月	キンパふうまぜごはん	ぶた だいす のり	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう ごま	にんじん だいこん ほうれんそう	エネルギー	651	kcal
		ひじきはるまき	ひじき ぶた	しらたき あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるまきのり かわき	にんじん たまねぎ	たんぱく質	24.7	g
		にらたまスープ	たまご わかめ	でんぶん	にら ながねぎ	脂質	24.3	g
		はなみかん			みかん	食塩相当量	2.4	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
21	火	ごはん		こめ		エネルギー	571	kcal
		たらのさいきょうやき	たら みそ	さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん ししいだけ	たんぱく質	28.9	g
		だいすのいそに	だいす ぶた なまあげ ひじき ちくわ さばぶし	あぶら こんにゃく さとう	にんじん たまねぎ だけのこ クリンピース ししいだけ	脂質	15.3	g
		じゃがいものぶくめに	ぶた さばぶし	あぶら じゃがいも こんにゃく さとう		食塩相当量	2.2	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
22	水	あんかけやきそば	ぶた うすらたまご えび	ラーメン あぶら でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ はくさい きぬきや	エネルギー	655	kcal
		もやしのナムル		ごまあぶら さとう ごま	こまつな にんじん もやし	たんぱく質	29.5	g
		マーラーカオ	コンチンヌミルク とうにゅう きゅうにゅう たまご	むしパン ミックス あぶら さとう		脂質	21.8	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.6	g

日	曜日	こんだて		あか赤	き黄	みどり緑		
		しゅしょくおかず（主菜） デザート	しゅしょくおかず（副菜） ぎゅうにゅう	ち血や骨、肉を つくるもの	ねつ ちから 熱や力に なるもの	からだちようし 体の調子を とと 整えるもの		
23	木	じゃこガーリックライス	ちりめんじゃこ	こめ オリーブオイル	にんにく しょうが	エネルギー	569	kcal
		スパニッシュオムレツ	ベーコン たまご きゅうにゅう チーズ	あぶら じゃがいも	たまねぎ ビーマン	たんぱく質	22.5	g
		グリーンサラダ	ハム	あぶら さとう	プロックリー きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	脂質	20.3	g
		ABCスープ	ベーコン	マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	食塩相当量	2.5	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
24	金	おにぎり	のり	こめ おおむぎ		エネルギー	504	kcal
		さけのしおやき	さけ			たんぱく質	28.3	g
		さんしょくおひたし	かつおぶし		はくさい こまつな にんじん	脂質	13.1	g
		さつまじる	ぶた ととうふ あぶらあげ さばぶし みそ	さつまいちも	だいこん にんじん ごぼう こまつな ながねぎ	食塩相当量	1.6	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
27	月	ごはん		こめ		エネルギー	590	kcal
		くじらのたつたあげ	くじら	あぶら		たんぱく質	31.9	g
		ごまあえ	ごま さとう	ごま さとう	こまつな もやし にんじん	脂質	19.7	g
		ごもくうまに	とり なまあげ うすらたまご さばぶし	あぶら じゃがいも さとう	にんじん ごぼう だけのこ ししいだけ さやいんげん	食塩相当量	2.2	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
28	火	ごはん		こめ		エネルギー	560	kcal
		ぎょうとくのりのつくだに	ほしのり	さとう		たんぱく質	30.0	g
		さんがやき	あじ ぶた みそ おから	パンこ	しょうが ながねぎ こねぎ	脂質	17.1	g
		うめおかかあえ	かつおぶし	さとう	もやし にんじん ほうれんそう うめ	食塩相当量	2.3	g
		いながじる	とうふ あぶらあげ さばぶし みそ	じゃがいも こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ			
29	水	シュガーあげパン		コッペパン あぶら さとう		エネルギー	545	kcal
		キャベツのサラダ	ハム	さとう あぶら	キャベツ にんじん きゅうり コーン にんにく たまねぎ	たんぱく質	18.1	g
		ひよこまめのカレースープ	ぶた ひよこまめ	あぶら マカロニ		脂質	22.9	g
		りんご			りんご	食塩相当量	1.8	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
30	木	ごはん		こめ		エネルギー	641	kcal
		さばのりきゅうやき	さば	さとう ごま		たんぱく質	31.4	g
		かいそうサラダ	ハム かいそう	あぶら さとう	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ	脂質	25.7	g
		なまあげのにくみそに	ぶた だいす みそ なまあげ さばぶし	あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ だけのこ ししいだけ さやいんげん	食塩相当量	2.0	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
31	金	ちやめし		こめ		エネルギー	672	kcal
		ひとくちおでん	ぶた おおむぎ いんげん こんにゃく さとう じゃがいも とうもろこし	こんにゃく さとう	だいこん にんじん	たんぱく質	22.2	g
		からしあえ			こまつな にんじん もやし	脂質	23.0	g
		キャラメルポテト	ぎゅうにゅう	さつまいちも あぶら さとう パター		食塩相当量	2.4	g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

がっこうきゅうしょくようなどせい りん ひちくまい

【学校給食用等政府備蓄米について】

1月は「政府備蓄米」を使用します。「政府備蓄米」とは、国民の主食であるお米について、不作の時でも安定的に食べられるように、1995年から法律により制度化されて国が備蓄しているお米です。この政府備蓄米を、学校給食等に使用する米の一部に対し無償で交付する農林水産省の事業があります。本校でもこの事業を利用し90kgの政府備蓄米を使用できることになりました。（交付されるお米は直近の年産を基本としています。）

ごはん（お米）はいろいろなメニューに合わせてやすく、消化もゆっくりと進むので腹持ちのよい食材です。また、ごはん（お米）を主食として、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった食事は「日本型食生活」と呼ばれ、栄養バランスのよい食事です。ごはんの良さを再確認し、おいしくいただきますよう。

政府備蓄米使用日：1月8日（水）、10日（金）、14日（火）、20日（月）、23日（木）

栄養価の1月平均値

エネルギー 591 kcal

たんぱく質 26.0 g

脂質 20.0 g

食塩相当量 2.1 g