



1月の予定献立表



令和5年度 今月の目標・・・何でも食べよう。手洗い、うがいをよくしよう。

市川市立曾谷小学校

日	曜日	こんだて			栄養量				
		しゅしよく おかず(主菜) デザート 牛乳	おかず(副菜)	牛乳	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	
10	水	なななくさうどん わかめごはん ちくわのにしよあげ おひたし しらたまきなこ	わかめ とりにく なまあげ なた ちくわ あおりの たまご のり きなこ ぎゅうにゅう	こめ むぎ うどん ごま あぶら こめこ さとう しらたま	にんじん せり こまつな かぶ だいこん しいだけ キャベツ もやし	594	25.4	18.4	2.9
11	木	ツナコントースト ポトフ やきにくサラダ はなみかん	ツナ ソーセージ ハム ひよこまめ ぶたにく ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ じゃがいも あぶら さとう	コーン たまねぎ パセリ にんにく セロリ かぶ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん みかん	636	24.9	29.4	2.7
12	金	こんぼごはん まつかぜやき わかめとだいこんのナムル いもぜんざい	あぶらあげ こんぼ とりにく たまご みそ わかめ あずき ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく さとう あぶら ごま しらたま さつまいも	にんじん さやいんげん ねぎ しょうが だいこん	601	26.4	17.5	2.2
15	月	ごはん ポークカレー(ぐ) みずなサラダ くろまめフルーツみつまめ	ぶたにく チーズ とうにゅう ヨーグルト しらはなまめ くろまめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごむぎ マーガリン ごま	しょうが たまねぎ にんにく にんじん みずな もやし ミニトマト みかん いちご りんご ナタデココ	615	20.8	17.2	2.1
16	火	ごぼうピラフ ARQスープ たららのラビゴットソース	とりにく たら ベーコン ひよこまめ ぎゅうにゅう	こめ バター あぶら さとう でんぶん こめこ マカロニ	ごぼう にんじん たまねぎ トマト パセリ ほうれんそう コーン	559	16.9	21.6	2.6
17	水	ごはん にくじゃが やさしいチップ なっとうあえ	ぶたにく なっとう のり かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さつまいも	にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん かぼちゃ れんこん ほうれんそう	567	21.7	16.7	1.4
18	木	オボリタン クラムチャウダー かぼちゃのマッシュサラダ ミニトマト (6-1代表献立です)	だいす ウィンナー チーズ あさり ベーコン チーズ ぎゅうにゅう とうにゅう ハム	スパゲティ さとう じゃがいも バター こめこ あぶら マヨネーズ なまクリーム	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム ピーマン トマト さやいんげん かぼちゃ ミニトマト	596	22.4	26.8	2.9
19	金	ツナそぼろごはん みそポテト ひじきのマリネ	ツナ たまご みそ あおりの ハム ひじき ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごま	しょうが ピーマン にんじん たまねぎ きゅうり だいこん	631	21.8	25.5	2.4
22	月	ごはん あなまどん(ぐ) いなかにじる いちご	あぶらあげ たまご とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	たまねぎ にんじん こねぎ みつば だいこん ごぼう ねぎ いちご	608	27.2	21.9	2.5
23	火	ごはん いちに れんこんのはさみあげ ブロッコリーのからしあえ はなみかん	ぶたにく だいす たまご ぎゅうにゅう	こめ さといも こんにゃく さとう あぶら でんぶん	ごぼう しめじ にんじん ねぎ れんこん ブロッコリー みかん	612	23.5	17.4	2.1
24	水	おにぎり(うめ・わかめ) さつまじる さけのおやき おひたし (学校給食週間です！)	わかめ のり さけ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら さつまいも	うめ キャベツ もやし こまつな だいこん にんじん ごぼう ねぎ	616	30	16.0	3.9

日	曜日	こんだて			栄養量				
		しゅしよく おかず(主菜) デザート 牛乳	おかず(副菜)	牛乳	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	
25	木	シュガーあげパン カレーシチュー フレンチサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	パン さとう あぶら じゃがいも バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん レタス きゅうり キャベツ トマト	562	19.9	24.4	2.9
26	金	ごはん... なまのりのみそしる たまごやき おんやさいあえ はなみかん	のり たまご とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも マヨネーズ	だいこん ねぎ ブロッコリー かぼちゃ みかん	636	25.3	20.3	2.5
29	月	ごはん だいこんのそぼろじる いわしのかばやき いそあえ いちごゼリー	いわし あおりの のり とりにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう こんにゃく なまクリーム	しょうが ほうれんそう もやし だいこん にんじん こまつな いちご	586	23.1	17.1	2
30	火	ごはん こめこのシチュー チーズハンバーグ トマトときゅうりのさっぱりあえ (6-2代表献立です！)	チーズ とうにゅう たまご ぶたにく だいす とりにく ぎゅうにゅう	こめ パンこ あぶら さとう さつまいも マーガリン こめこ なまクリーム	たまねぎ トマト きゅうり にんじん ブロッコリー	655	27.2	24.6	2.2
31	水	ごはん マーボー豆腐 じゃがもち ナムル りんごゼリー	ぶたにく だいす みそ とうふ わかめ ハム ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	にんにく しょうが にんじん しいだけ ねぎ いら ほうれんそう もやし たまねぎ りんご	654	24.7	19.6	2.3
					1月の平均値	608	23.8	20.9	2.5

※ 以上のように予定しておりますが、食材料等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※ 給食当番が終わったら、白衣等を持ち帰ります。洗濯、アイロンがけ、補修(必要な場合)をよろしく願いたします。

給食献立コンテスト!

12月に6年生が家庭科の授業で、曾谷小の皆さんのことを考えて、おいしくて、栄養バランスの整った献立を考えました。

学年でプレゼンテーションを行い、クラスで一つ、代表献立を決めました。

18日(木)に6年1組の「三ツ星シェフのおいしい洋食料理～そよ風をそえて～」献立

30日(火)に6年2組の「嫌いなものと好きなものを一緒に食べよう!」献立

が登場します。お楽しみに!



～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6年1月17日(水)～25日(木) ※1月22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り
組み(本となかよし給食)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～!

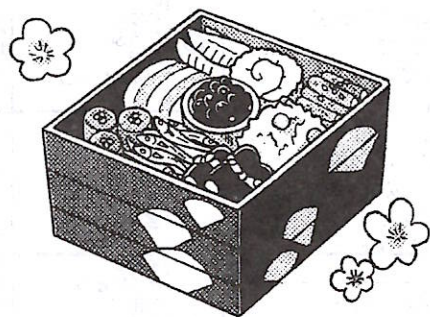


給食だより 1月

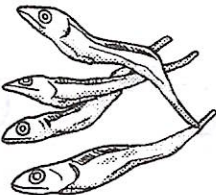
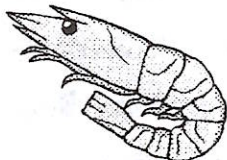

あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。正月に食べるおせち料理や雑煮などの行事食は、昔から食べ継がれていて、家庭や住んでいる地域によっていろいろな違いがあります。周りの友だちや先生と話してくらべてみましょう。

正月に食べるおせち料理

おせち料理は、もともと旧暦の季節のかわり目の「節日」に神様に供えて、それを家族で食べるものでした。本来は五節句（人日、上巳、端午、七夕、重陽）の時のものですが、のちに正月の料理だけを指すようになりました。



おせち料理の意味や込められた願い

<p>黒豆 「まめ」は丈夫を意味し、健康に暮らせるようにという願いが込められています。</p> 	<p>数の子 にしんの卵はたくさん数があることから、子孫繁栄の願いが込められています。</p> 
<p>田づくり かたくちいわしを肥料として田畑にまいて豊作になったことから、五穀豊穰を願っています。</p> 	<p>えび えびのように腰が曲がるまで長生きできるようにという願いが込められています。</p> 
<p>こぶ巻き よろ「こぶ」の言葉にかけた、縁起ものです。</p> 	<p>きんとん 「金団」と書き、財宝に見立てて、豊かな1年を願ったものといわれます。</p> 

「学校給食週間」です♪

1月24日から30日は、全国学校給食週間です

戦後、食べ物がないときに、日本の子どもたちを助けようと、世界中の国々から粉ミルクや缶詰などが送られてきました。

『全国学校給食週間』は、この世界中の人々の温かい心によって、学校給食が再開されたことを記念する週間です。



この期間を通して、給食の歴史をふり返し、食べ物の大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちをもって食事をするのできる、みなさんになってほしいと思います。

給食がおいしく食べられるまでに...

みんなの口においしい給食が届くまでには、たくさんの人たちのはたらきや協力があります。「ありがとう」の気持ちでいただこうね。

みんなの口においしい給食が届くまでには、たくさんの人たちのはたらきや協力があります。「ありがとう」の気持ちでいただこうね。

- 米や小麦、野菜をつくる人
- 牛やぶた、にわとりを育てる人
- 海や湖、川に出て魚をとる人
- 給食を配る給食当番さん
- 出来上がった給食を学校や教室まで運ぶ人
- おいしく給食を作ってくれる調理員さん
- みんなの健康を考えて献立を立てる栄養教諭・学校栄養士の先生
- 調理場に材料を届けてくれるお店屋さん
- そして...動物や野菜の命にありがとう!
- 食べ物をトラックで運ぶ人