

令和5年度 1月 きゅうしょくよていこんだてひょう



市川市立市川市立鶴指小学校

給食開始/観開き	日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価
			しりしやく おかず(主菜)	おかず(副菜)				
パンの日	11	木	ごはん	デザート 牛乳	豚 豆腐 大豆 豆乳	米	玉ねぎ	エネルギー 628 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.2 g
			とうふハンバーグ ゆうぜんあえ ななくさしらたまじる 果物(みかん) 牛乳	デザート 牛乳	竹輪 卵 なると 昆布 さばぶし 牛乳	パン粉 長芋 砂糖 澱粉 砂糖 白玉	白菜 小松菜 人参 えのき茸 人参 小松菜 しいたけ 長ねぎ 大根 かぶ かつおの葉 みかん	
給食開始/観開き	12	金	ごはん	デザート 牛乳	豚 鶏 牛乳 豆乳 チーズ	マカロニ	玉ねぎ ミックスベジタブル マッシュルーム ほうれん草	エネルギー 585 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.1 g
			マカロニグラタン ミネストローネスープ 牛乳	デザート 牛乳	ベーコン 鶏 牛乳 豆乳 チーズ 鶏 あさり 牛乳	マカロニ なたね油 小麦粉 バター なたね油 じゃが芋	人参 玉ねぎ キャベツ トマト ホール缶	
給食開始/観開き	15	月	ちゅうかどん(ごはん)	デザート 牛乳	豚	米	白菜 玉ねぎ 人参 竹の子 きくらげ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.9 g
			ちゅうかどん(ぐ) ナムル おふのラスク(すりごま) 牛乳	デザート 牛乳	豚 えび 牛乳	なたね油 澱粉 ごま油 ごま油 ごま 麩 バター 砂糖 ごま	ほうれん草 もやし 人参	
給食開始/観開き	16	火	ごはん	デザート 牛乳	豚	米	ブロッコリー もやし 梅	エネルギー 556 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.1 g
			さばのカレーやき ブロッコリーのうめかつお どんじる 牛乳	デザート 牛乳	かつお節 豚 豆腐 油揚げ さばぶし 味噌 牛乳	砂糖 なたね油 さともいも こんにやく	ごぼう 大根 人参 小松菜	
給食開始/観開き	17	水	ブルコギふうやきにくどん(ごはん)	デザート 牛乳	豚	米	人参 玉ねぎ ビーマン もやし なし 長ねぎ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.1 g
			ブルコギふうやきにく(ぶ) ワンタンスープ 果物(りんご) 牛乳	デザート 牛乳	豚 大豆 あさり 牛乳	なたね油 砂糖 ごま 澱粉 しゅうまいの皮 澱粉 ごま油	長ねぎ もやし 人参 小松菜 りんご	
給食開始/観開き	18	木	わかめごはん	デザート 牛乳	豚	米	人参 玉ねぎ 竹の子 しいたけ	エネルギー 693 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.5 g
			てんぷら(ちくわ・さつまいも) なまあげのにくみそに 果物(ぼんかん) 牛乳	デザート 牛乳	わかめごはんの素 竹輪 味噌 豚 大豆 生揚げ 牛乳	小麦粉 さつま芋 なたね油 なたね油 砂糖 じゃが芋	ぼんかん	
給食開始/観開き	19	金	キムチチャーハン	デザート 牛乳	豚	米	玉ねぎ 人参 長ねぎ	エネルギー 620 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.2 g
			ポテトはるまき たまごスープ 牛乳	デザート 牛乳	ソナ ソイデリシュレッド 昆布 鶏 わかめ 卵 牛乳	米 ごま油 砂糖 ごま 春巻きの皮 じゃが芋 エッグクワアマヨネーズ なたね油 澱粉	ミックスベジタブル もやし 小松菜	
カレーの日	22	月	ボークレーライス(ごはん)	デザート 牛乳	豚	米	玉ねぎ 人参	エネルギー 652 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 1.9 g
			ボークレーライス(ルウ) ひじきのマリネ ヨーグルト 牛乳	デザート 牛乳	豚 チーズ ひじき ソナ ヨーグルト 牛乳	なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 ごま油	キャベツ 人参	

給食開始/観開き	日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価
			しりしやく おかず(主菜)	おかず(副菜)				
給食開始/観開き	23	火	ポテトピラフ	デザート 牛乳	豚 大豆 豆腐	米	玉ねぎ ミックスベジタブル	エネルギー 589 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.2 g
			ミートローフ くきわかめサラダ 牛乳	デザート 牛乳	じゃが芋 なたね油 パン粉 砂糖 なたね油 ごま	白菜 豆腐 茎わかめ 牛乳	キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ	
給食開始/観開き	24	水	ビビンバ(ごはん)	デザート 牛乳	豚 豆腐 味噌 卵	米	白菜 人参 葉ねぎ キムチ えのき茸 小松菜	エネルギー 632 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.4 g
			ビビンバ(ぐ) キムチスープ カルピスゼリー 牛乳	デザート 牛乳	大豆 味噌 卵 豚 豆腐 味噌 さばぶし 牛乳 カルピス 牛乳	砂糖 ごま油 ごま なたね油 しらす クールゼリーの素	ほうれん草 もやし 人参	
給食開始/観開き	25	木	ごはん	デザート 牛乳	豚	米	人参 しいたけ 長ねぎ 小松菜	エネルギー 521 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.2 g
			さげのしおやき きりぼしだいこんとごまつのあえもの こんさいじる 市川産のりをつかったつくだに 牛乳	デザート 牛乳	鶏 油揚げ さばぶし のり 牛乳	ごま 砂糖 ごま油 砂糖	切干 大根 小松菜 人参 ごぼう 白菜 大根 人参 長ねぎ	
給食開始/観開き	26	金	マーボーどん(ごはん)	デザート 牛乳	豚 大豆 味噌 豆腐	米	人参 しいたけ 長ねぎ 小松菜	エネルギー 607 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.8 g
			マーボーどん(ぐ) パンサンスー オレンジゼリー 牛乳	デザート 牛乳	焼豚 わかめ 牛乳	なたね油 砂糖 澱粉 ごま油 春雨 砂糖 ごま油 クールゼリーの素	人参 しいたけ 長ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 オレンジジュース ナタデココ	
給食開始/観開き	29	水	ちゅうかおこわ	デザート 牛乳	豚	米	人参 竹の子 しいたけ 枝豆	エネルギー 602 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.3 g
			いかにのピリッとジャン はくさいののりごまふうみ ちゅうかスープ 牛乳	デザート 牛乳	鶏 いか のり さばぶし 牛乳	米 もち米 こんにやく 砂糖 ごま油 澱粉 なたね油 砂糖 ごま油 ごま ごま油 春雨 ごま油 澱粉	玉ねぎ 白菜 人参 人参 もやし ほうれん草	
給食開始/観開き	30	火	シナモンあげパン	デザート 牛乳	豚	米	人参 玉ねぎ 竹の子 しいたけ	エネルギー 605 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 32.1 g 食塩相当量 2.2 g
			やきにくサラダ やわらかだんごスープ 牛乳	デザート 牛乳	豚 あさり 豆腐 大豆 牛乳	コッペパン なたね油 砂糖 砂糖 なたね油 長芋 澱粉 春雨 ごま油	きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ 葉ねぎ 白菜 人参 小松菜	
給食開始/観開き	31	水	あんかけやきそば(めん)	デザート 牛乳	豚	米	玉ねぎ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.8 g
			あんかけやきそば(ぐ) だいこんサラダ 果物(バナナ) 牛乳	デザート 牛乳	大豆 わかめ かつお節 牛乳	中華めん ごま油 なたね油 砂糖 澱粉 なたね油 砂糖	白菜 小松菜 竹の子 玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 バナナ	

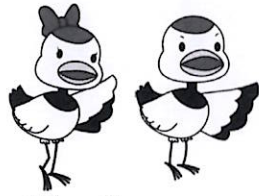
市川で採れた
海苔が登場!

*食材の都合により内容が変更になる場合がございます。

エネルギー	597 kcal
たんぱく質	25.9 g
脂質	21.9 g
食塩相当量	2.1 g

1月25日は日本で初めて給食を出した学校のメニューを参考にした給食です☆
→裏面の給食だよりにて記載してありますが、
1月24日~30日までの、学校給食週間にもないちよっとした行事食を準備いたします。
本当の日本初の給食は、おにぎり・鮭の塩焼き・お漬物ですが、
今回は、根菜汁と市川産の海苔を佃煮を給食に追加しました!





令和5年度 1月給食だより



市川市立鶴指小学校

新しい年がスタートしました。2024年も鶴指小の児童が、元気にすごせる給食になる様、給食室一同より一層美味しい給食作りをしています。

1月は、たくさんの行事がありそれらに関連した行事食があります。どれも、新しい年に向けて健康にすごすための体に良い意味を持つ内容ばかりです。今回は【七草】について紹介しますので、ぜひ会話の1つに活用ください。

ななくさ ☆七草について☆

七草粥は、お正月が明けた1月7日の朝に、「1年間病気やケガをせずに過ごせますように」と祈って、7種類の野菜をおかゆに入れて食べることです。また、「お正月に美味しい物をたくさん食べた体（胃や腸）を休ませてあげる」といった意味もあります。七草とはどんな野菜や私たちの体や生活にどんな効果があるのか、紹介します。

- せり →胃を丈夫にし、熱を下げたり毒を分解してくれる力があります。
- なずな →邪気（悪い事）を、払う力があるとされています。
- ごぎょう →風邪などに良いとされています。
- はこべら →骨を作る【カルシウム】や血液の成分の1つである【鉄分】、体の調子を整える【ビタミン】があります。
- ほとけのぎ →胃や腸のはたらきを、整える効果があるとされています。
- すずな（かぶ） →葉っぱや白い根っこの部分には、たくさんの栄養【ビタミン】【カルシウム】【食物繊維】などがあります。
- すずしろ（大根） →食べ物を分解して体に取り込む力（吸収力）を、良くするはたらきが、あります。



*給食委員さんが毎日書いている『献立黒板』の上に、七草についての表があります。みなさん覚えてみてはいかがでしょうか？

がっこうきゅうしょくしゅうかん ☆学校給食週間について☆

日本で学校給食が始まったのは、明治22年山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の小学校とされています。それから昭和21年12月24日には「学校給食感謝の日」と定められましたが、冬季休業が重なることから、昭和25年度からは、毎年1月24日から1月30日までの1週間を「学校給食週間」としました。鶴指小の児童は「美味しかったです!」という感想や、苦手な食材に挑戦する姿勢、「これ嫌いだけど、食べてみたら美味しかったです!」という嬉しい言葉を聞くのと同時に、自然と給食に感謝の気持ちを伝えられる素敵なお子様ばかりだと日々感じております。



←これが、日本で初めての学校給食です。
献立:おにぎり・塩鮭・菜の漬物
毎日食べている給食とは、違いますね!
みなさんは、給食の献立で何が一番好きですか？

いちかわさんのり ☆市川産の海苔について☆

1月25日に日本初の学校給食の献立を参考にし、さらに市川市で採れた【海苔】を佃煮にして給食に登場します。授業などで市川の海苔の歴史を学んだと思います。海苔は11月から4月に収穫され、11月と12月で作られた海苔を「新海苔」と言い柔らかく美味しい海苔が味わえます。給食だけでなく、お家でも市川の美味しい海苔を味わってみてはいかがでしょうか？

主な食材の産地 12月

米	千葉県	牛乳	千葉県・東京都	豚肉	千葉県
キャベツ	千葉県	小松菜	千葉県	鶏肉	千葉県
白菜	茨城県	もやし	栃木県	じゃがいも	北海道
玉葱	北海道	人参	千葉県	長ネギ	青森県
大根	千葉県	にんにく	茨城県	みかん	熊本県
ごぼう	青森県	生姜	茨城県	りんご	青森県

