



令和7年1月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立百合台小学校



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	行事	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	行事
8 水 備蓄	しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	ご飯	こめ			エネルギー 573 kcal	人日 の 節 句 (7)	20 月 備蓄	しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	ご飯	こめ		エネルギー 586 kcal	大 寒	
	ご飯	ご飯	こめ						あぶたま丼(具)	あぶらあげ ふた なると こんごうぶし たまご	さとう てんぶん	たまねぎ エリンギ みつば	たんぱく質 28.1 g		
	松風焼き	とり とうふ とうにゅう みそ	さとう てんぶん ごま	しょうが ながねぎ	たんぱく質 25.5 g				梅いそ和え	のり	さとう なたねあぶら	ほうれんそう えのきたけ うめ	脂質 19.4 g		
	おかか和え	かつかぶし	さとう	キャベツ こまつな にんじん	脂質 16.6 g				沢煮椀	ぶた こんごうぶし こんぶ	しらたき	たいこん にんじん ごぼう	食塩相当量 2.8 g		
	七草汁	どり あぶらあげ こんごうぶし こんぶ	しらたま	ごぼう たいこん にんじん なが ねぎ かぶ かぶのはせり	食塩相当量 2.0 g				牛乳	ぎゅうにゅう		ながねぎ しいたけ みつば			
	牛乳	ぎゅうにゅう													
9 木 備蓄	麦ごはん		こめ むぎ			エネルギー 525 kcal	鏡 開 き (一 一 日)	21 火 備蓄	中華麺			ラーメン	エネルギー 568 kcal		
	たらのチリソースかけ	たら	てんぶん なたねあぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ	たんぱく質 23.4 g				塩ラーメンスープ	ぶた なると わかめ こんぶ にぼし	さとう	しょうが ながねぎ しなちく しいたけ もしや にんじん ほうれんそう	たんぱく質 31.2 g		
	沢煮椀	どり とうふ こんごうぶし こんぶ		にんじん たいこん ごぼう たけ のこみつば	脂質 13.7 g				あけぎょうざ	ぶた とうふ おから		しょうが にら はくさい	脂質 20.3 g		
	ひとつくちみかんゼリー				食塩相当量 1.7 g				ツナ中華和え	ツナ	なたねあぶら ごまあぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン ににく	食塩相当量 2.6 g		
	牛乳	ぎゅうにゅう							牛乳	ぎゅうにゅう					
10 金 備蓄	ご飯		こめ			エネルギー 668 kcal	22 水 備蓄	23 木 備蓄	麦ごはん		こめ むぎ		エネルギー 585 kcal		
	豚丼(具)	ぶた なまあげ こんごうぶし てんぶん	なたねあぶら こにゃく さとう	にんじん たまねぎ ながねぎ さ やいんげん	たんぱく質 30.1 g				ポークカレー	ぶた レンズまめ	なたねあぶら じゃがいも	ににく しょうが にんじん たまねぎ	たんぱく質 21.5 g		
	豆腐とわかめのみそ汁	あぶらあげ わかめ どうぶ こんごうぶし みそ		にんじん だいこん ながねぎ	脂質 16.2 g				ひじきのマリネ	ひじき	さとう オリーブオイル	きゅうり にんじん えだまめ レモン たまねぎ	脂質 13.9 g		
	白玉せんさい	あずき	しらたま さとう		食塩相当量 2.4 g				カップヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量 2.5 g		
	牛乳	ぎゅうにゅう							牛乳	ぎゅうにゅう					
14 火 備蓄	ワインナーピラフ	ワインナ	こめ オリーブオイル	にんにく たまねぎ にんじん しめじ エリンギ さやいんげん	エネルギー 568 kcal	小正月 ・定例研	24 金	25 木	鶏ごぼうごはん	とり あぶらあげ	こめ なたねあぶら さとう	ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん	エネルギー 590 kcal	6 年 校 外 学 習	
	ひじき入り豆腐ハンバーグ	とうふ おから ぶた ひじき とうにゅうクリーム	パンこ さとう	たまねぎ	たんぱく質 23.7 g				擬製豆腐	たまご ぶた とうふ みそ	なたねあぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ しょうが	たんぱく質 28.5 g		
	野菜スープ	ペーパン	オリーブオイル	にんにく たまねぎ はくさい にんじん こまつな	脂質 22.8 g				ちゃんこ汁	とり みそ	でんぶん	しょうが ながねぎ はくさい だいこん にんじん えのき にら	脂質 23.3 g		
	牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.5 g				牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.8 g		
15 水 備蓄	小豆ごはん	あずき	こめ ごま			エネルギー 492 kcal	26 金	27 月	麦ごはん		こめ むぎ		エネルギー 662 kcal	学校 給 食 週 間	
	鶏の照焼き	とり	さとう てんぶん	しょうが	たんぱく質 25.0 g	麻婆豆腐(丼)			ぶた みそ とうふ	なたねあぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら	ににく ながねぎ しいたけ	たんぱく質 24.5 g			
	けの汁	あぶらあげ こうやどうふ こんぶ にぼし みそ	こにゃく	たいこん にんじん ごぼう さんさいミックス	脂質 13.3 g	わかめスープ			わかめ	ごまあぶら	はくさい だいこん ながねぎ こまつな	脂質 25.3 g			
	スイートスプリング		スイートスプリング		食塩相当量 2.2 g	いもごま団子				さつまいも さとう しらたまご ごま なたねあぶら		食塩相当量 2.6 g			
	牛乳	ぎゅうにゅう				牛乳			ぎゅうにゅう						
16 木 備蓄	ご飯		こめ			エネルギー 665 kcal	28 火	29 月	麦ごはん		こめ むぎ		エネルギー 510 kcal	学校 給 食 週 間	
	ヤンニヨムチキン丼の具	とり	でんぶん なたねあぶら じやがいも さとう	しょうが ににく たまねぎ きびーマン あかびーマン	たんぱく質 23.7 g	鮭の塩焼き			さけ			たんぱく質 28.2 g			
	春雨サラダ	ハム	はるさめ なたねあぶら ごまあぶら さとう ごま	きゅうり にんじん もやし	脂質 25.1 g	柚子香漬け			こんぶ		はくさい きゅうり ゆず	脂質 15.4 g			
	わかめスープ	わかめ	ごまあぶら	たけのこ だいこん ながねぎ こまつな	食塩相当量 2.8 g	豚汁			ぶた なまあげ こんごうぶし みそ	ごまあぶら なたねあぶら さといも こんにゃく	にんじん だいこん ごぼう	食塩相当量 1.5 g			
	牛乳	ぎゅうにゅう				牛乳			ぎゅうにゅう						
17 金 備蓄	麦ごはん		こめ おおむぎ			エネルギー 573 kcal	5 年 校 外 学 習	28 火	ご飯		こめ		エネルギー 576 kcal	学校 給 食 週 間	
	焼きししゃも	ししゃも				たんぱく質 28.6 g			行徳板のりの佃煮	のり	さとう ごま		たんぱく質 27.6 g		
	かぶの甘酢漬け	こんぶ	さとう	かぶ にんじん	脂質 16.3 g	鯨と鶏の変わり揚げ			くじらにくとり	でんぶん さとう なたねあぶら じやがいも	しょうが にんじん	脂質 16.6 g			
	すき焼き風煮	ぶた こんごうぶし とうふ	なたねあぶら じやがいも こんにゃく さとう	にんじん しめじ えのきたけ はくさい かんぴょう ながねぎ さやいんげん	食塩相当量 2.1 g	みそ汁			あぶらあげ わかめ とうふ こんごうぶし みそ		にんじん だいこん ながねぎ	食塩相当量 2.1 g			
	牛乳	ぎゅうにゅう				牛乳			ぎゅうにゅう						

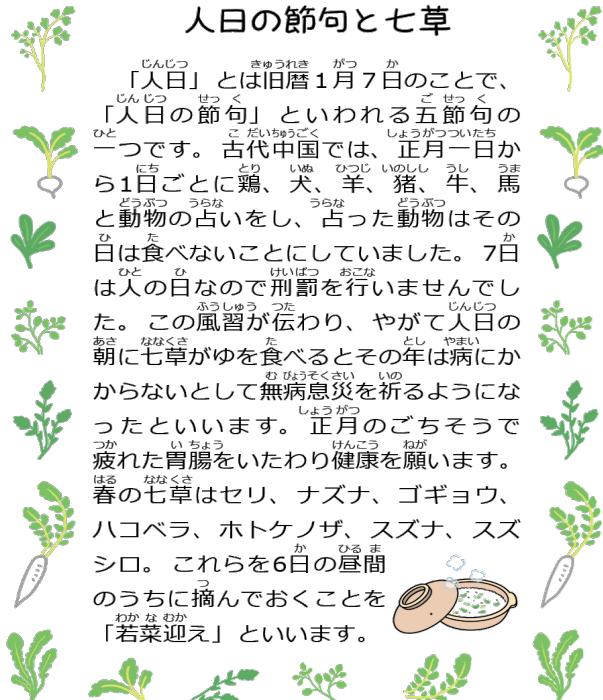
日	曜日	こんだて	血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価	行事
29	水	アップルシナモントースト		コッペパン さとう パター	りんご	エネルギー 574 kcal	学校給食週間
		ポークビーンズ	ベーコン ぶた だいす	オリーブオイル ジャガイモ さとう	にんにく にんじん たまねぎ トマトホールかん	たんぱく質 21.9 g	
		海藻サラダ	わかめ	ごま オリーブオイル なたねあぶら さとう	さりばししたいこん キャベツ えだまめ	脂質 21.6 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.4 g	
30	木	ナシゴレン	えびとり たまご	こめ なたねあぶら さとう	にんにく たまねぎ ピーマン	エネルギー 526 kcal	学校給食週間
		アジアンサラダ	やきぶた	なたねあぶら さとう ごま	きゅうり もやし にんじん みずな ライム にんにく	たんぱく質 26.4 g	
		フォースープ	とり	なたねあぶら フォー	きくらげ もやし にんじん にら	脂質 17.1 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.3 g	
31	金	ご飯		こめ		エネルギー 524 kcal	ゆかり外の学習級
		回鍋肉丼（具）	ぶた	なたねあぶら さとう ごまあぶら てんぶん	にんにく しょうが ピーマン キャベツ しめじ ながねぎ	たんぱく質 20.0 g	
		ワンタンスープ		ごまあぶら	もやし ながねぎ にんじん こまつな	脂質 15.9 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.2 g	

栄養価の1月平均値（百合台小3年生）

エネルギー 574 Kcal
たんぱく質 25.8 g
脂質 18.4 g
食塩相当量 2.3 g

※食材の都合により、献立を変更する場合があります。（1月の給食回数：1～4年17回、5～6年16回）

政府備蓄米



人日の節句と七草

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て420kg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しょう。

※備蓄米を使用する日には、日付に **備蓄** マークをしました。

あけましておめでとうございます

新しい年の目標は立てましたか？ 今年もよく体を動かし、よく食べ、夜はしっかり休んで健やかな心と体ですくすく成長していってほしいと思います。今年もおいしく安全な給食を作っています。どうぞよろしくお願ひいたします。

全国学校給食週間です！ 1月24日～30日

日本の学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちのために、おにぎりと魚、漬物を用意したのが始まりです。その後、全国に広まりましたが、第二次世界大戦で中断されました。戦後、海外からの救援物資で再開された学校給食は、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちを救いました。当時の気持ちを忘れず、学校給食の大切さをあらためて考えてみるために設けられたのが「全国学校給食週間」です。学校給食は教育の一環として行われています。子どもたちが将来にわたって健康で豊かな食生活を送ることができるよう、給食を生きた教材とした食育も積極的に進められています。



全国学校給食週間

百合台小では・・・

市川市にゆかりのある地域、国の料理を作りたいと思います。

☆給食はじまり献立（27日）

貧しさから弁当を持参できない子供達のために、お寺の僧侶がごはんを食べさせ始めたのが給食の始まりです。

☆千葉ふるさと献立（28日）

昔から食べ継がれてきた食材や料理、地元行徳でとれた海苔を使用した献立。

☆市川市の姉妹都市の料理

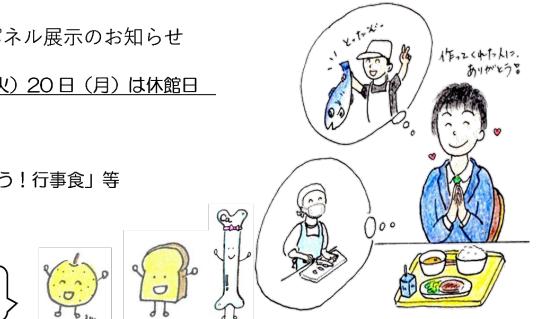
中国（24日）・アメリカ（29日）・インドネシア（30日）の献立



～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
- 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
- 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～！