



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 しゅじょく おかず（主菜） デザート 牛乳	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	ご飯		こめ		エネルギー 573 kcal	人日の節句（7日）
		松風焼き	とり どうふ どうにゅう みそ	さとう でんぶん ごま	しょうが ながねぎ	たんばく質 25.5 g	
		おかか和え	かつおぶし	さとう	キャベツ こまつな にんじん	脂質 16.6 g	
		七草汁	とり あぶらあげ こんごうぶし こんぶ	しらたま	ごぼう だいこん 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				
9	木 備蓄	麦ごはん		こめ むぎ		エネルギー 525 kcal	
		たらのチリソースかけ	たら	でんぶん なたねあぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ	たんばく質 23.4 g	
		沢煮椀	とり どうふ こんごうぶし こんぶ		にんじん だいこん ごぼう たけのこ みつば	脂質 13.7 g	
		ひとくちみかんゼリー				食塩相当量 1.7 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
10	金 備蓄	ご飯		こめ		エネルギー 668 kcal	鏡開き（11日）
		豚丼（具）	ぶた なまあげ こんごうぶし	なたねあぶら こんにやく さとう でんぶん	にんじん たまねぎ ながねぎ さやいんげん	たんばく質 30.1 g	
		豆腐とわかめのみそ汁	あぶらあげ わかめ どうふ 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	
		白玉ぜんざい	あずき	しらたま さとう		食塩相当量 2.4 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
14	火 備蓄	ウインナーときのこのピラフ	ウインナー	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	
		ひじき入り豆腐ハンバーグ	どうふ おから ぶた ひじき どうにゅうクリーム	パンこ さとう	たまねぎ	たんばく質 23.7 g	
		野菜スープ	ペーコン	オリーブオイル	にんにく たまねぎ ほうきさい にんじん こまつな	脂質 22.8 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.5 g	
15	水 備蓄	小豆ごはん	あずき	こめ ごま		エネルギー 492 kcal	小正月・定例研
		鶏の照焼き	とり	さとう でんぶん	しょうが	たんばく質 25.0 g	
		けの汁	あぶらあげ こうやどうふ こんぶ にぼし みそ	こんにやく	だいこん にんじん ごぼう さんさいミックス	脂質 13.3 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	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
16	木 備蓄	ご飯		こめ		エネルギー 665 kcal	
		ヤンニョムチキン丼の具	とり	でんぶん なたねあぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく たまねぎ きピーマン あかピーマン	たんばく質 23.7 g	
		春雨サラダ	ハム	ほうきさい 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	
		わかめスープ	わかめ	たけのこ だいこん ながねぎ こまつな		食塩相当量 2.8 g	
		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
		焼きししゃも	ししゃも			たんばく質 28.6 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	
		すき焼き風煮	ぶた こんごうぶし どうふ	なたねあぶら じゃがいも こんにやく さとう	にんじん しめじ えのきたけ ほうきさい かんぴょう ながねぎ さやいんげん	食塩相当量 2.1 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				

日	曜日	こんだて しゅじょく おかず（主菜） デザート 牛乳	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
20	月 備蓄	ご飯		こめ		エネルギー 586 kcal	大寒
		あぶたま丼（具）	あぶらあげ ぶた なたね こんごうぶし たまご	さとう でんぶん	たまねぎ エリンギ みつば	たんばく質 28.1 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	
		沢煮椀	ぶた こんごうぶし こんぶ	しらたき	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しいたけ みつば	食塩相当量 2.8 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
21	火	中華麺		ラーメン		エネルギー 568 kcal	
		塩ラーメンスープ	ぶた なたね わかめ こんぶ にぼし	さとう	しょうが ながねぎ しなかく しいたけ もやし にんじん ほうれんそう	たんばく質 31.2 g	
		あげぎょうざ	ぶた どうふ おから	ぎょうざのかわ ごまあぶら なたねあぶら	しょうが にら ほうきさい	脂質 20.3 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 にんにく	食塩相当量 2.6 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう				
22	水 備蓄	麦ごはん		こめ むぎ		エネルギー 585 kcal	
		ポークカレー	ぶた レンズまめ	なたねあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	たんばく質 21.5 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	
		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				
23	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
		擬製豆腐	たまご ぶた どうふ 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	たんばく質 28.5 g	
		ちゃんこ汁	とり みそ	でんぶん	しょうが ながねぎ ほうきさい だいこん にんじん えのきたけ にら	脂質 23.3 g	
		牛乳	ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.8 g	
24	金	麦ごはん		こめ むぎ		エネルギー 662 kcal	学校給食週間
		麻婆豆腐（丼）	ぶた みそ どうふ	なたねあぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん にら ながねぎ しいたけ ほうきさい だいこん ながねぎ こまつな	たんばく質 24.5 g	
		わかめスープ	わかめ	ごまあぶら		脂質 25.3 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				
27	月	麦ごはん		こめ むぎ		エネルギー 510 kcal	学校給食週間
		鮭の塩焼き	さけ			たんばく質 28.2 g	
		柚子香漬け	こんぶ		ほうきさい きゅうり ゆず	脂質 15.4 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 こんにやく	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				
28	火	ご飯		こめ		エネルギー 576 kcal	学校給食週間
		行徳板のりの佃煮	のり	さとう ごま		たんばく質 27.6 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 じゃがいも	しょうが にんじん	脂質 16.6 g	
		みそ汁	あぶらあげ わかめ どうふ 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				

日	曜日	こんだて しゅしょく（主菜） おかず（副菜） デザート 牛乳	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 バター	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 だいず	オリーブオイル じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ トマトホールかん トマト さやいんげん	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	きりぼしだいこん 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	ゆりの学級
		回鍋肉丼（具）	ぶた	なたねあぶら さとう ごまあぶら どんぶ	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	
		ワントンスープ		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）			※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）				
エネルギー 574 Kcal							
たんぱく質 25.8g							
脂質 18.4g							
食塩相当量 2.3g							



政府備蓄米

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たほしいと思います。今年もおいしく安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

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、おにぎりや魚、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心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



政府備蓄米

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** マークをしりました。

人日の節句と七草

「人日」とは旧暦1月7日のことで、「人日の節句」といわれる五節句の一つです。古代中国では、正月一日から1日ごとに鶏、犬、羊、猪、牛、馬と動物の占いをし、占った動物はその日は食べないことにしていました。7日は人の日なので刑罰を行いませんでした。この風習が伝わり、やがて人日の朝に七草がゆを食べるとその年は病にかからないとして無病息災を祈るようになったといえます。正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり健康を願います。春の七草はセリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ。これらを6日の昼間のうちに摘んでおくことを「若菜迎え」といいます。



～全国学校給食週を記念して～ 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～！

