



日	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	しぼう g	えんぶん g		
			きいろのしょくひん ちからやねつのもとになる	あかのしょくひん ちやにくやほねになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	きゅうしょくひとくちメモ					
10	水	ななくさごはん 牛乳 ぶりのてりやき ふゆやさいのみそしる りんご じんじつ(ななくさ)のせっくこんだて	アルファかまい もちごめ あぶら ごま でんぶん さといも	ぎゅうにゅう ぶり どうふ あぶらあげ	せり なずな すずな(かぶ) すずしろ(だいこん) こまつな りんご	602	28.2	22.0	2.1	日本では昔から、1月7日に昔の七草を入れて炊いたおかゆを食べる行事があります。1年間病気をせずに、無事に元気でいられることを願います。	
11	木	ごはん かつおぶしエコふりかけ 牛乳 とりにくのあまからやき しらたまごうに ごもくあえ みかん かがみびらきこんだて	こめ ごま あぶら ごま しらたまもち さといも ごま あぶら	かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく とりにく なんと だいこん にんじん ごぼう こまつな もやし キャベツ にんじん こまつな りんご		639	27.2	20.0	1.7	1月11日は鏡開きを行います。鏡開きとはお正月にお供えた鏡もちを木づちで割り、お汁粉や雑煮にいただきます。今日は鏡開き献立です。	
12	金	女きなこあげパン 牛乳 さけのハーブやき ふゆのポトフ こまつなごまマリネ バナナ	こむぎこ こめこ マーガリン あぶら さけ じゃがいも ごま あぶら	だっしふんにゅう きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ひじき	パセリ パジル にんにく たまねぎ にんじん たまねぎ はくさい かぶ こまつな こまつな にんじん とうもろこし バナナ	698	34.2	25.1	2.2	今日はハッピーにんじんクイズに正解した人のリクエスト「きなこあげパン」です。冬のポトフには冬が旬のかぶ・はくさい・こまつな・秋ににんじんを入れました。	
15	月	おぎいりごはん 牛乳 にくだんごとなまあげのあんかけ みそドレッシングあえ りんご	こめ おぎ あぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく とりにく ぶり	はくさい にんじん たまねぎ しょうが しいたけ もやし キャベツ にんじん こまつな りんご	699	21.0	24	1.5	生揚げは何からできているでしょうか？①魚 ②肉 ③大豆 答え…③大豆です。大豆から豆腐が作られ、豆腐を油で揚げたものが生揚げ(厚揚げ)になります。	
16	火	セルフフィッシュサンド 牛乳 ポークビーンズ バナナ	こむぎこ こめこ マーガリン あぶら こめこ ごま じゃがいも あぶら	メルルーサ たまご だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな トマト バナナ	685	34.6	22.4	2.2	今日は自分で作るセルフフィッシュサンドです。パンを開いて先にキャベツを入れ、あとから魚を入れましょう。その方がこぼれずおいしく食べられます。	
17	水	ごはん 牛乳 とりにくとうずらたまごのいりに じゃがいもとじゃこのチーズあげ すずしろじる みかん	こめ あぶら ごま あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご ちりめんじゃこ のり チーズ だいず ぶたにく	しょうが ねぎ だいこん にんじん ごぼう こまつな ねぎ みかん	639	28.0	21.0	2.2	すずしろはある野菜の別名です。なんてしょうか？①かぶ ②だいこん ③白みそ 答え…②の大根です。ちなみに、かぶは「すずな」です。	
18	木	ごはん 牛乳 ぶたにくとしらたまのみそいため ししゃものこうみあげ のりあえ やきいも(たべくらべ)	こめ あぶら こむぎこ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも のり のり	たべくらべ給食「さつまいも」 たまねぎ にんにく しょうが しょうが キャベツ こまつな にんじん		629	28.0	20	2.0	今日は2種類のさつまいもを食べ比べします。千葉県はさつまいもの生産がさかんです。そのため、さつまいもの味を味わってほしいです。
19	金	ごはん 牛乳 ☆とりのからあげ だんごじる だいずかりかりあえ みかん	こめ あぶら こめこ こむぎこ うどん さといも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とりにく だいず	にんにく しょうが まいたけ だいこん にんじん はくさい ねぎ こまつな キャベツ こまつな にんじん たまねぎ	650	26.6	20.7	2.1	今日はハッピーにんじんクイズに正解した人のリクエスト「からあげ」です。だんご汁は小麦粉をこねて薄く延ばして帯状にしただんごを入れた大分県の郷土料理です。	
22	月	ごはん 牛乳 にくじゃがに ごまみそあえ とうふおからそぼろ りんご	こめ じゃがいも あぶら あぶら ごま あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ あぶらあげ とりにく とうふ おから	たまねぎ しめじ えだまめ にんじん もやし キャベツ にんじん こまつな さやいんげん りんご	635	27.2	18.2	1.7	おからは何から作られるでしょうか？答えは、大豆です。豆腐を作るときに、大豆から豆乳をしぼったのこりです。のこりといってもおからは食物せんいたっぷり健康に良いです。	
23	火	ちからうどん 牛乳 こくとうあましょく ひじきのカラフルあえ バナナ	うどん しらたま こむぎこ こめこ バター ごま あぶら ごま	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう ひじき	こまつな ねぎ はくさい ごぼう にんじん まいたけ とうもろこし こまつな にんじん もやし バナナ	639	21.0	18.8	2.0	今日の給食のあとに、6年生の球技大会があります。うどんやバナナは消化が良い食べ物です。良い姿勢でよく噛んで食事をすると食べ物の消化が良くなります。	
24	水	ごはん 牛乳 ちくわのキャロットあげ ひじきいりそぼろ ふゆやさいのちくぜんに いやかん ちばしとういつこんだて	こめ こめこ あぶら ごま さといも あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく ひじき なまあげ うずらたまご とりにく	にんじん しょうが えだまめ ごぼう にんじん しいたけ だいこん れんこん さやいんげん いやかん	1月24日～30日まで ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん	684	32.2	21.3	2.0	今日は千葉市の給食 週間 特別メニューです。千葉県産のにんじんをたくさん使います。千葉市の農家の方に感謝していただきます。
25	木	ごはん ちばけんさんやきのり 牛乳 さばのみそしおこうじやき にんじんそぼろ たくあんあえ りんご	こめ でんぶん ごま ごま	のり ぎゅうにゅう さば ツナ だいず	しょうが にんじん はくさい こまつな たくあん りんご	605	27.4	22.1	2.2	給食は山形県でお弁当を持ってこれない子に「おにぎり、焼き魚、漬物」を出したのが始まりとされています。今日は給食の歴史を知ることテーマにした献立です。	
26	金	キャロットパン 牛乳 さつまいもポタージュ ほうれんそうとマカロニのソテー ひとくちチーズ バナナ	こむぎこ こめこ マーガリン さつまいも こむぎこ バター マカロニ あぶら	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう だいず とうにゅう ぎゅうにゅう ベーコン ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ ほうれんそう とうもろこし にんじん バナナ		669	23.4	24.5	2.0	今日は千葉県で多く作られているほうれん草、さつまいも、パセリ、人参などを使いました。千葉県は温暖な気候と豊かな大地に恵まれた、農業が盛んな県です。
29	月	ごはん 牛乳 あつあげのねぎソースがけ こまつなのふりかけ すいとんじる りんご	でんぶん あぶら ごま こむぎこ さといも	ぎゅうにゅう なまあげ ちりめんじゃこ あぶらあげ とりにく とうふ	ねぎ しょうが こまつな だいこん ねぎ にんじん まいたけ こまつな はくさい りんご	650	25.3	23.4	1.8	すいとんとは日本の郷土料理の一つです。小麦粉に水を加えてこねて団子を作り、それを汁に入れて野菜などの具材と煮込みます。	

日曜日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	しぼう g	えんぶん g
		きいろのしょくひん ちからやねつのもとになる	あかのしょくひん ちやにくやほねになる	みどりのしょくひん からだのちようしをととのえる				
30	火 おぎいりごはん 牛乳 ツナのさんがやき こんさいのごまじる エコふりかけ みかん		ぎゅうにゅう	ねぎ しそ	600	23.8	20.1	1.9
31	水 こくどうパン 牛乳 ふゆやさいのみそグラタン マカロニのミートスープ バナナ	こむぎこ こめこ マーガリン	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	はくさい こまつな たまねぎ にんじん トマト にんじん たまねぎ にんにく バナナ	696	32.2	21.4	2.1
今月の平均値					651	27.5	21.6	2.0
本校の基準値					659	21.4~33.0	14.6~22.0	1.9

※物資の都合により、献立の内容を変更することがあります。

給食だより 1月号

あけましておめでとうございます。冬休み中は日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今もその願いは変わらないことを実感しますね。

さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ(辰)」にちなみ、一人一人が給食の「たつ(達)」人を目指してみませんか？

手洗い達人

手洗いは病気の予防にとっても大切です！

盛り付け達人

きれいに盛り付けられたほうが、よりおいしく感じられますね。また、準備が早くできると食べる時間を長くできます。

よい姿勢達人

良い姿勢で食べると消化に良いです。

はし使い達人

はしは日本の食文化です。

後片付け達人

お皿は投げずに、優しく重ねましょう！

お皿ピカピカ達人

お皿のこめつぶまでしっかり食べると作った人がうれしくなり、また調理員さんが洗いやすくなります。

良い食べ方や片付け方も感謝の気持ちを表すことにつながります。

1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷

戦争が終わっても食料不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が高まりました。アメリカの LARA (アジア救援公認団体) から贈られた物資を使い、昭和 22 (1947) 年 1 月に給食が再開しました。

給食用物資贈呈式

★ 昭和 21 (1946) 年 12 月 24 日に物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和 25 (1950) 年度からは 1 月 24 日~30 日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

★ 昭和 29 (1954) 年に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。

学校給食の起源は、明治 22 (1889) 年にさかのぼります。山形県の大督寺というお寺の中にあつた小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。

昭和 25 年ごろの給食

アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

コッパン・ミルク・カレーシチュー

昭和 22 年ごろの給食

脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。

トマトシチュー・ミルク

昭和 40 年代ごろの給食

パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

昭和 50 年代ごろの給食

給食の主食はパンが中心でしたが、昭和 51 年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになっていきました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

< 12月の給食で使用した主な食材の産地をお知らせします >

種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地
米	千葉県産コシヒカリ	だいこん	千葉県	キャベツ	千葉県 愛知県	じゃがいも	北海道
牛乳	千葉県	にんじん	千葉県 千葉県	はくさい・セリ	茨城県	さつまいも	千葉県
ねぎ	千葉県	たまねぎ・えだまめ	北海道	こまつな	千葉県 茨城県	さといも	埼玉県
ごぼう・にんにく	青森県	しょうが	高知県 熊本県	ブロッコリー	香川県 長野県 愛知県	りんご	青森県
とうもろこし	北海道	きゅうり	群馬県	セロリ	長野県	みかん	熊本県