

# よていにんだてひょう・きゅうしょくだより

1月の目標「給食について考えよう」

令和8年1月

千葉市立高浜海浜小学校

日	曜日	こんだて	牛乳	主な材料とはたらき			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	☆ こんだての紹介 ☆
				き	あ か	み どり		
				熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子をととのえる食品		
7	水	テーブルロール	○	パン			613 24.1 17.6 1.9	今年初めの給食は、ラーメンです。ラーメンはしょう油、塩、とんこつなどいろいろありますが、皆さんはどんなラーメンが好きですか？今回の給食は、野菜がたっぷり入ったみそラーメンです。
		みそラーメン		ちゅうかめん	とりにく くきわかめ	にんじん たまねぎ もやし		
						ねぎ キャベツ こまつな コーン		
		さつまいもと大豆のり塩揚げ		さつまいも あぶら	だいず のり			
8	木	ごはん	○	こめ			621 25.7 21.7 1.7	おせち料理のひとつである「なます」は、赤い人参と白い大根で作る酢の物で、おめでたい紅白の水引を表現しています。給食では人参、白滝、ごぼう、れんこんなどを使い、具だくさんの炒め物にします。
		ほっけの唐揚げ		でんぶん あぶら	ほっけ			
		炒めなます		あぶら さとう ごま	とりにく	にんじん ごぼう れんこん		
		黒豆煮		さとう	くろまめ	えだまめ どうもろこし		
9	金	いよかん				いよかん	632 24.8 15.8 2.1	雑煮は、神様へお供えた餅などのお下がりをいただく日本の伝統料理です。縁起のよい料理で、皆さんの健康と幸せを願います。白玉餅はよくかんで食べましょう。
		麦ごはん	○	こめ むぎ				
		豚肉と卵の元氣丼の具		あぶら さとう ごま	ぶたにく たまご	にんじん ごぼう もやし えだまめ		
		白玉雑煮		しらたまもち さといも	とりにく なたまき	にんじん だいこん こまつな ねぎ		
13	火	みかん				みかん	624 24.2 25.6 1.4	鯖などの青魚には、体によい脂が含まれています。それは血液をサラサラにしたり、脳の働きをよくしたりしてくれます。魚にあって、肉にはない成分なので、健康に過ごすために、肉ばかりでなく、魚も食べてほしいです。
		ごはん	○	こめ				
		鯖のねぎ塩焼き		あぶら	さば	ねぎ		
		生揚げとじゃがいものみそ煮		あぶら さとう	なまあげ	にんじん たまねぎ しいたけ		
14	水	いよかん				いよかん	603 26.2 23.6 2.8	切干大根は空気が乾燥している秋から冬に作られる、昔からある保存食です。天日に干すことで、うま味や栄養が生の大根よりも増えます。今日はみそ味の煮物でいただきますよ。
		ひじきまいたけごはん	○	こめ もちこめ あぶら さとう	ひじき とりにく あぶらあげ	にんじん まいたけ えだまめ		
		ししやもの南蛮漬け		あぶら さとう でんぶん	ししやも	ねぎ しょうが		
		切干大根のみそ煮		あぶら さとう	とりにく なまあげ	にんじん きりぼしだいこん		
15	木	バナナ				バナナ	600 21.4 23.5 2.4	かぶは、1月7日に食べる風習がある「春の七草」の一つであり、すずなどとも言われます。根の白い部分は甘味があり、葉の緑も色あざやかで栄養があります。今日は豆乳スープで味わいましょう。
		シュガートースト	○	パン マーガリン さとう				
		かぶの豆乳スープ		じゃがいも でんぶん	とりにく どうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな かぶ		
		まめまめマリネ		あぶら さとう	ひじき いんげんまめ	えだまめ コーン		
16	金			だいず ひよこまめ			677 27.4 22.4 1.9	和風ハンバーグには、きのこを使ったしょうゆ味のソースをかけます。きのこにはカルシウムの吸収を助けるビタミンDや、お腹の調子をよくする食物繊維が含まれるので、是非食べてほしいです。
		麦ごはん	○	こめ むぎ				
		和風ハンバーグ		でんぶん	ぶたにく とりにく	しめじ えのきたけ しいたけ ねぎ		
		ツナじゃが		あぶら さとう じゃがいも	ツナ こうやどうふ	にんじん たまねぎ えだまめ		
19	月	みかん				みかん	661 26.2 2.2 2.7	球技大会応援給食です！ ごはんはエネルギーのもとになり腹もちがよいので、運動前の食事には欠かせません。また、「勝つ」にかけて「チキンカツ」を取り入れました。給食室からエールを送ります。
		麦ごはん	○	こめ むぎ				
		チキンカツ		あぶら こむぎこ パンこ	とりにく	しょうが		
		カレー		じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ りんご		
20	火	白菜ナムル		あぶら さとう すりごま	わかめ	にんじん はくさい もやし	612 25.0 21.7 2.5	きつねうどんの「きつね」は、昔から、油揚げがきつねの好物とされていることに由来します。油揚げを甘辛い味付けで煮たものをうどんの上にトッピングしてください。ちなみに、麺類のきつねとたぬきの呼び名は、地域によって異なることがあります。調べてみるとおもしろいですよ。
		黒糖ロール	○	パン				
		きつねうどん		うどん さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん えのきたけ		
					なたまき	ねぎ ごぼう しいたけ		
21	水	こまつなごまマリネ		あぶら さとう すりごま	ひじき	にんじん こまつな もやし	635 25.7 19.1 1.7	マーボー豆腐は中国の四川省が発祥と言われている料理です。豆板醤という中国の調味料を使うのが特徴です。辛いイメージの料理ですが、給食では、辛さは控えめに仕上げています。
		バナナ				バナナ		
		麦ごはん	○	こめ むぎ				
		マーボー豆腐		あぶら さとう	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ にら ねぎ		
22	木	じゃがいもと大豆のスパイシー揚げ		でんぶん	どうふ	たけのこ しいたけ にんにく しょうが	611 23.1 22.2 2.5	冬キャベツは11月～3月ごろに出回るずっしりと重たいキャベツです。しっかりと火を通すと、甘みも感じられます。今日はスパゲッティに使用します。
		ぼんかん				ぼんかん		
		テーブルロール	○	パン				
		冬キャベツのスパゲッティ		あぶら	ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ		
23	金	ブロッコリーのカレーソーテー		あぶら	ベーコン	たまねぎ もやし ブロッコリー	627 28.5 19.1 1.9	家庭で作る肉じゃがは、どんな味付けでしょうか。給食では、しょうゆ味、みそ味、カレー味など、いろいろな味付けで出します。今回は塩味の肉じゃがで、さっぱりといただけます。
		りんご				りんご		
		ごはん	○	こめ むぎ				
		ひじきの手作りふりかけ		さとう ごま	ひじき かつおぶし			
		白身魚のオーロラソース		あぶら でんぶん	ほき			
		塩肉じゃが		こめこ				
				あぶら さとう じゃがいも	ぶたにく ふ	にんじん たまねぎ こまつな		

日	曜日	こんだて	牛乳	主な材料とはたらき			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	こんだての紹介
				き	あか	みどり		
				熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子をととのえる食品		
26	月	ごはん	○	こめ			687 29.0 25.1 2.2	「全国学校給食週間」を記念して、旬の食材や千葉市で収穫されたにんじんを使用した特別メニューを作ります！メニューについてのプリントを配付しますので、ご家庭でも是非読んでみてください。
		ぶりの甘酢あんかけ		あぶら さとう こむぎこ こめこ	ぶり	ねぎ <div>市内産</div>		
		雪見汁			なまあげ	にんじん だいこん れんこん こまつな		
		ちばっこきんぴら		あぶら さとう しらたき	とりにく とうふ	にんじん ごぼう しいたけ		
		いよかん				いよかん		
27	火	キャロットパン	○	パン		にんじん	644 24.5 25.5 2.0	給食委員さんが考えてくれた「給食委員会おすすめ献立①」です。寒い冬でも元気に過ごせるように、体が温まる献立になりました。当日は給食委員会から献立の紹介があります。キャロットパンには、千葉市産の人参が使われています。
		きのこのグラタン		豆乳バター マカロニ	とりにく	にんじん こまつな たまねぎ		
				こむぎこ	チーズ	エリンギ しめじ えのきたけ		
		キャベツとウインナーのソテー		あぶら	ウインナー	キャベツ ブロッコリー コーン		
		バナナ				バナナ		
28	水	麦ごはん	○	こめ むぎ			604 30.9 17.5 2.4	ビビンバは、韓国の料理です。肉や野菜を炒めてごはんにのせ、混ぜて食べます。韓国語の「ビビン=混ぜ」と「パプ=飯」から、この名前が付いています。
		ビビンバの具		あぶら さとう	ぶたにく だいず	にんじん だいずもやし ほうれんそう		
		にらたまスープ		あぶら でんぶん	とりにく たまご とうふ	にんじん たまねぎ にら ねぎ		
		パインアップル				パインアップル		
29	木	麦ごはん	○	こめ むぎ			641 23.3 17.3 2.0	さつまいもとりんごを甘く煮たものを具にして、春巻きの皮で包みます。こんがりきつね色になるように油で揚げて出来上がりです。一つ一つ丁寧に手作りします。
		にんじんドライカレー		あぶら さとう	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ えだまめ		
						こまつな ねぎ		
		チンゲンサイのスープ		じゃがいも	とりにく とうふ	にんじん チンゲンサイ もやし しいたけ		
		さつまいもとりんごの包み揚げ		あぶら はるまきのかわ		りんご レモンかじゅう		
30	金	ごはん	○	こめ むぎ			638 26.9 21.4 1.6	毎年1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。明治22年の学校給食の始まりは、おにぎり、焼き魚、漬物だったといわれています。今ではいろいろなメニューがあり、恵まれていますね。
		さんまの塩焼き			さんま			
		すいとん汁		こむぎこ	ぶたにく とうにゅう	にんじん だいこん はくさい		
						こまつな ねぎ しめじ		
		あんどうきまめ に金時豆煮		さとう	きんときまめ			

※都合により、献立を変更する場合があります。

給食に使用した主な食材の産地

11月26日～12月19日

種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉県	にんじん	千葉県	たまねぎ	北海道
米	千葉県	だいこん	千葉県・神奈川県	ながねぎ	千葉県
パン（小麦）	北海道・千葉県	ごぼう	青森県	にら	千葉県
豚肉	青森県・千葉県	サラダ菜	千葉県	しめじ	長野県
鶏肉	岩手県・宮崎県	キャベツ	愛知県	えのきたけ	新潟県
さけ	北海道	はくさい	茨城県	柿	愛媛県
にぼし	長崎県	こまつな	千葉県	みかん	愛媛県・和歌山県
さつまいも	千葉県	れんこん	千葉県	りんご	青森県・長野県

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん  
全国学校給食週間

きゅうしょく  
～給食～

りかい かんしん ぶか  
～理解や関心を深めましょう～

毎年1月24日から30日の1週間は「全国学校給食週間」と定められています。この機会に、学校給食について改めて考えてみましょう。また、おうちの方や地域の方に「子どもの頃、どんな給食を食べていましたか？」と聞いてみるのもよいですね。

がっこうきゅうしょく  
学校給食

はじめは・・・

明治22年、山形県鶴岡町の小学校で、おなかを空かせた子どもたちのために、おにぎりや焼き魚、漬物を無償で提供したことが始まりといわれています。

なぜ1月24日からなのでしょう？

昭和20年に戦争が終わり、日本にはおなかを空かせた子どもがたくさんいました。この子どもたちのためにユニセフやうらうという組織から小麦粉や脱脂粉乳、缶詰などが1月24日に送られてきたことをきっかけに戦後の給食が始まりました。このことに感謝して学校給食週間が行われましたが、冬休みに重なるため、1か月後の1月24日を学校給食週間の始まりとしました。

学校給食は、時代の流れと共に変化して今に至ります。長い歴史をもつ学校給食の献立をふり返り、毎日給食が食べられることのありがたさや、『食べる』ことの大切さを感じてもらえれば幸いです。

～保護者の皆様へ～  
1月26日(月)は、給食費等の第7期振替日です。口座残高の確認をお願いします。引き落としができない場合、2月16日(月)に再振替を行います。