

1月 給食予定献立表

市川市立第一中学校

日	曜日	牛乳	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	
			しゆしよく	おかず(主菜)				おかず(副菜)	デザート
8	水	○	ごはん			米		エネルギー	705 kcal
			松風焼き	鶏肉、みそ、青のり	米パン粉、砂糖	長ねぎ、生姜	たんぱく質	30.3 g	★正月献立★ 松風焼きはおせち料理の一つです
			ねぎダレ和え		砂糖、ごま油	もやし、きゅうり、長ねぎ	脂質	19.9 g	
			白菜のスープ煮	なると、ベーコン、豆腐		白菜、えのきたけ	食塩相当量	2.8 g	
9	木	○	メープルバタートースト			食パン、バター、メープルシロップ、砂糖		エネルギー	
			わかめサラダ	わかめ、ツナ	油、砂糖	キャベツ、きゅうり、小松菜、レモン果汁	たんぱく質	27.4 g	
			マカロニのクリーム煮	鶏肉、生クリーム、牛乳、チーズ	マカロニ、油、じゃがいも、小麦粉、バター	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、マッシュルーム	脂質	35.0 g	
						食塩相当量	2.9 g		
10	金	○	麦ごはん			米、麦		エネルギー	828 kcal
			麩の卵とじ丼の具	ベーコン、高野豆腐、卵	麩、砂糖、でん粉	玉ねぎ、人参、干し椎茸、小松菜	たんぱく質	37.4 g	★鐘開き★ おもちの代わりに白玉を使ったデザートです
			沢煮椀	豚肉		えのきたけ、ごぼう、筍、糸みつば	脂質	18.9 g	
			白玉あずき	小豆	白玉、砂糖		食塩相当量	2.6 g	
14	火	○	ごはん			米		エネルギー	
			さばのごまみそかけ	鯖、みそ	砂糖、ごま、でん粉		たんぱく質	39.4 g	
			もやしと小松菜のピリ辛和え		砂糖、ごま油	もやし、小松菜、人参	脂質	29.5 g	
			じゃがいものそぼろ煮	豚肉、大豆、揚げポール	油、じゃがいも、砂糖	人参、玉ねぎ、干し椎茸、グリーンピース	食塩相当量	2.9 g	
15	水	○	麦ごはん			米、麦		エネルギー	783 kcal
			冬野菜のカレー	豚肉、チーズ	里芋、油、小麦粉、バター、はちみつ	蓮根、大根、玉ねぎ、人参、にんにく、生姜	たんぱく質	27.1 g	★旬を味わう★ 里芋、大根、蓮根などの冬野菜たっぷりのカレーです
			ハムとコーンのコロコロサラダ	ハム	油、砂糖	きゅうり、コーン、人参、玉ねぎ	脂質	23.2 g	
			ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量	2.5 g	
16	木	○	鮭ピラフ		鮭	米、油、バター	人参、マッシュルーム、玉ねぎ、パセリ	エネルギー	
			チーズ入りコーンポテト	ベーコン、チーズ	じゃがいも、油、バター	コーン、玉ねぎ、ほうれん草	たんぱく質	30.4 g	
			キャベツスープ	ひよこ豆、鶏肉		キャベツ、人参、もやし、小松菜	脂質	21.8 g	
			ひとくちりんごゼリー			ひとくちりんごゼリー	食塩相当量	3.0 g	
17	金	○	ひじきごはん		鶏肉、ひじき、油揚げ	米、油、砂糖	人参、筍、枝豆	エネルギー	750 kcal
			さといもコロッケ	豚肉、大豆、おから	油、里芋、小麦粉、パン粉、油	玉ねぎ	たんぱく質	30.1 g	
			根菜みそ汁	生揚げ、みそ	じゃがいも	白菜、人参、長ねぎ、ごぼう、大根、小松菜	脂質	26.4 g	
						食塩相当量	2.8 g		
20	月	○	麦ごはん			米、麦		エネルギー	782 kcal
			タコライス	豚肉、大豆、チーズ	オリーブ油	にんにく、生姜、玉ねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり	たんぱく質	28.6 g	★ご当地料理★ タコライスの具をごはんにのせた沖繩県の定番料理です
			ポテトと卵のスープ	卵、豚肉	じゃがいも、でん粉	玉ねぎ、人参、ほうれん草	脂質	23.6 g	
			ミルク		ミルク		食塩相当量	3.0 g	
21	火	○	ごはん			米		エネルギー	
			白身魚のケチャップソース	たら	でん粉、油、砂糖、ごま	生姜	たんぱく質	31.3 g	
			たくあん入り納豆和え	納豆、のり		もやし、人参、ほうれん草、たくあん、長ねぎ	脂質	18.0 g	
			さつまいもとわかめのみそ汁	鶏肉、わかめ、油揚げ、みそ	さつまいも	人参、大根、ごぼう、干し椎茸	食塩相当量	2.6 g	
22	水	○	ポテトドッグ		ウインナー、ベーコン、チーズ	コッペパン、じゃがいも、油、マヨネーズ(卵なし)	玉ねぎ、人参、枝豆	エネルギー	796 kcal
			ポパイサラダ	ハム	油、砂糖	ほうれん草、コーン	たんぱく質	32.6 g	★旬を味わう★ 今が旬のかぶ入りのポトフです
			かぶのポトフ	生揚げ、豚肉	油	かぶ、小松菜、キャベツ、人参、玉ねぎ、にんにく、マッシュルーム、エリンギ	脂質	28.5 g	
			バナナ			バナナ	食塩相当量	2.5 g	

日	曜日	牛乳	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		
			しゆしよく	おかず(主菜)				おかず(副菜)	デザート	エネルギー
23	木	○	麦ごはん			米、麦		エネルギー	865 kcal	
			マーボー豆腐丼の具	豚肉、大豆、豆腐、みそ		砂糖、ごま油、でん粉	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、干し椎茸、長ねぎ、にら	たんぱく質	33.2 g	
			中華風酢の物	ツナ、わかめ		ごま油、砂糖、ごま	きゅうり、人参	脂質	29.8 g	
			キャラメルポテト	大豆		さつまいも、でん粉、油、バター		食塩相当量	2.0 g	
24	金	○	ごはん	スイーツスプリング		ごはん	スイーツスプリング	エネルギー	701 kcal	給食週間 ★郷土料理★ 千葉県の特産品たっぷりの献立です
			★市川産のりの佃煮★	のり		砂糖		たんぱく質	32.0 g	
			★鶏肉の市川梨ソース★	鶏肉		砂糖	生姜、にんにく、長ねぎ、梨ピューレ	脂質	23.9 g	
			★いわしのつみれ汁★	いわし、豚肉、豆腐		でん粉	生姜、長ねぎ、人参、大根、白菜、糸みつば	食塩相当量	2.5 g	
27	月	○	ごはん			米		エネルギー	705 kcal	
			ししやものから揚げ	ししやも		でん粉、油		たんぱく質	31.8 g	給食週間 ★郷土料理★ 里芋やお肉たっぷりの山形県の芋煮です
			磯香和え	ツナ、のり			ほうれん草、もやし、人参	脂質	21.0 g	
			★芋煮★	豚肉、豆腐		里芋、白滝、砂糖	ごぼう、長ねぎ、人参、ぶなしめじ	食塩相当量	2.5 g	
28	火	○	麦ごはん			米、麦		エネルギー	759 kcal	
			きのこ丼の具	豚肉、竹輪、生揚げ		油、ごま油、砂糖、でん粉	生姜、にんにく、人参、えのきたけ、にら、筍、ぶなしめじ、干し椎茸	たんぱく質	29.4 g	給食週間 ★郷土料理★ こねた小麦粉の生地をちぎって汁に入れた岩手県の料理です
			★ひつつみ★	鶏肉		小麦粉	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、ほうれん草	脂質	16.7 g	
			アセロラゼリー	アガー		砂糖	アセロラジュース	食塩相当量	2.4 g	
29	水	○	ごはん			米		エネルギー	807 kcal	
			★チキン南蛮★	鶏肉		でん粉、油、砂糖、タルタルソース	生姜、パセリ	たんぱく質	37.8 g	給食週間 ★郷土料理★ 甘酢とタルタルソースをかけた宮崎県の料理です
			荖わかめのおかか和え	荖わかめ、かつお節			コーン、人参、小松菜	脂質	27.5 g	
			いり豆腐	豆腐、豚肉、鶏肉、糸かまぼこ		油、砂糖、でん粉、ごま油	キャベツ、ほうれん草、玉ねぎ、人参、干し椎茸	食塩相当量	2.8 g	
30	木	○	しらすと梅青菜のごはん		しらす	米、ごま	青菜、梅	エネルギー	751 kcal	
			★大阪お好み焼き★	豚肉、卵、かつお節、青のり		マヨネーズ(卵なし)	キャベツ	たんぱく質	34.6 g	給食週間 ★郷土料理★ 大阪のご当地グルメが登場します
			豚汁	豚肉、豆腐、油揚げ、みそ		油、里芋、こんにやく	人参、玉ねぎ、ごぼう、大根、小松菜、長ねぎ	脂質	25.4 g	
			りんご				りんご	食塩相当量	2.8 g	
31	金	○	あんかけ焼きそば		豚肉	中華麺、砂糖、でん粉、ごま油	にんにく、生姜、玉ねぎ、ほうれん草、筍、白菜	エネルギー	820 kcal	
			切干大根のナムル	ささみ		砂糖、ごま油、ごま	小松菜、人参、もやし、切干大根	たんぱく質	34.0 g	お話し給食 絵本「ぐりとぐら」に登場するカステラを再現します
			ぐりとぐらのカステラ	卵		小麦粉、砂糖、バター	レモン果汁	脂質	33.7 g	
								食塩相当量	3.0 g	

1月の給食回数 17回 (行事等により学年で異なる場合があります。)
◎材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

エネルギー	769 kcal
たんぱく質	32.2 g
脂質	24.9 g
食塩相当量	2.7 g

～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～!