



# 令和6年 1月 給食予定献立表

# 市川市立第三中学校

日	曜日	主な食品						旬の食材(1月) 大根・れんこん 長葱								
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる										
こんだて		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	家庭で補う				
10	水	ごはん 冬野菜のカレー いかのコロコロサラダ 牛乳	鶏肉 豚肉 白花豆 粉チーズ	人参	れんこん 大根 玉ねぎ にんにく 生姜 りんご 生姜 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	米 さといも なたね油 バター なたね油 ごま オリーブオイル	エネルギー 805 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.6 g 家庭で補う 海藻類						25	木	かみかみもち玄米ごはん ししゃもフライ 市川のりやしナムル 五目豆腐 ーロりんごゼリー 牛乳	ししゃものり 小松菜 人参 人参 豚肉 豆腐 牛乳
11	木	麦ごはん 小松菜と豚肉のあんかけどんの具 かまぼことわかめのサラダ 栗入り白玉ぜんざい 牛乳	豚肉 かまぼこ わかめ あずき	人参 小松菜 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ ゆめしめじ きくらげ きゅうり コーン	米 麦 砂糖 澱粉 なたね油 ごま油 砂糖 白玉 砂糖 栗	エネルギー 831 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.4 g 家庭で補う いも類	26	金	ごはん 市川のりの佃煮 チキンの市川なしソース おかか和え 生揚げのみそ炒め 牛乳	鶏肉 かつお節 小松菜 人参 人参 生揚げ 豚肉 味噌 牛乳	米 砂糖 砂糖 ごま 砂糖 澱粉 なたね油 ごま油	エネルギー 834 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 2.8 g 家庭で補う いも類			
12	金	ごはん 鮭入りれんこん団子揚げ 納豆磯和え 大根と豚肉のうま煮 牛乳	鮭 納豆 焼きのり 豚肉 うずら卵 牛乳	人参 人参 ほうれん草 人参 いんげん	枝豆 れんこん もやし 長ねぎ 生姜 大根 玉ねぎ	米 ながいも 小麦粉 澱粉 なたね油 砂糖 はちみつ なたね油	エネルギー 769 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 1.8 g 家庭で補う くだもの	29	月	キンパ風混ぜごはん ヤンニョムフィッシュ トッポギスープ 牛乳	豚肉 油揚げ 錦糸卵 たら 鶏肉 ベーコン 牛乳	人参 ほうれん草 人参 小松菜 人参	たくあん 生姜 にんにく 白菜 玉ねぎ トッポギ	米 砂糖 澱粉 米粉 砂糖 トッポギ	エネルギー 809 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 3.3 g 家庭で補う くだもの	
15	月	チャーハン 韓国風生揚げ焼き 大根とうずら卵のスープ 牛乳	ハム 生揚げ うずら卵 鶏肉 豆腐 ベーコン 牛乳	人参 ビーマン 人参 ほうれん草	長ねぎ 大根 玉ねぎ	米 砂糖 澱粉 澱粉 なたね油 ごま油	エネルギー 782 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 3.0 g 家庭で補う きのこと	30	火	コッペパン(チョコレート) ほうれん草とおからのキッシュ フレンチきゅうり ひよこ豆入りポトフ 牛乳	ベーコン おから 卵 粉チーズ 牛乳 生クリーム 豚肉 ベーコン ウインナー ひよこ豆 牛乳	ほうれん草 人参 小松菜 人参 かぶの葉	玉ねぎ きゅうり セロリ 玉ねぎ 玉ねぎ かぶ	コッペパン チョコレート バター 砂糖 じゃが芋	エネルギー 789 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 36.0 g 食塩相当量 3.2 g 家庭で補う 海藻類	
16	火	ごはん メルルーサのみそマヨネーズ焼き れんこんきんぴら さつまいもと青菜ののっぺい汁 牛乳	メルルーサ 味噌 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 牛乳	人参 人参 小松菜	生姜 長ねぎ れんこん 生姜 枝豆 大根 しめじ 長ねぎ	米 砂糖 ごま マヨネーズ(卵なし) ごま油 ごま さつま芋 こんにやく 澱粉	エネルギー 746 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.8 g 家庭で補う たまご	31	水	かてめし ゼリーフライ きゅうりのかわり漬け みそつみこ 牛乳	鶏肉 高野豆腐 油揚げ おから かつお節 油揚げ 鶏肉 味噌 牛乳	人参 人参 人参 小松菜	しいたけ ごぼう 枝豆 玉ねぎ 長ねぎ きゅうり 白菜 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 米粉 米粉 パン粉 砂糖 小麦粉	なたね油 なたね油 なたね油 ごま油	エネルギー 788 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 3.2 g 家庭で補う 小魚
17	水	焼きおにぎり 生揚げのピリ辛肉みそ煮 塩もみ野菜 牛乳	かつお節 豚肉 味噌 生揚げ 昆布 牛乳	人参 人参	生姜 玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり 生姜	米 砂糖 じゃが芋 なたね油	エネルギー 710 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.6 g 家庭で補う 乳製品	18	木	中華めん 醤油ラーメンの汁 小松菜とひじきの干葉っ子餃子 フルーツ杏仁 牛乳	豚肉 豚肉 牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	にんにく 生姜 もやし 玉ねぎ しななく 長ねぎ キャベツ 長ねぎ にんにく 生姜 びんごの皮 澱粉 小麦粉	蒸し中華めん なたね油 なたね油	エネルギー 751 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.7 g 家庭で補う いも類	
19	金	ごはん いかのピリカラ揚げ みそドレッシングサラダ あぶたま煮 ジョア(ストロベリー)	いか 味噌 豚肉 油揚げ 卵 ジョア	人参 人参 みつば	生姜 長ねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ しいたけ	米 澱粉 米粉 砂糖 砂糖 砂糖	エネルギー 777 kcal たんぱく質 38.8 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.4 g 家庭で補う 小魚	22	月	けんちんうどん キャベツたっぷりお好み焼き 小松菜のごま酢和え タマゴプリン 牛乳	豚肉 油揚げ いか 豚肉 卵 かつお節 牛乳 青のり わかめ 牛乳 牛乳	人参 小松菜 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ 長ねぎ キャベツ 生姜 もやし コーン	うどん さといも こんにやく 小麦粉 ながいも 砂糖 ごま 砂糖	エネルギー 658 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 3.2 g 家庭で補う くだもの	
23	火	ごはん いわしの葱みそ揚げ 梅いそ和え 揚げボールとじゃがいものそぼろ煮 牛乳	いわし 味噌 のり 豚肉 揚げボール 牛乳	人参 小松菜 人参	長ねぎ えのき茸 もやし 梅 玉ねぎ しいたけ グリンピース	米 砂糖 春巻きの皮 小麦粉 砂糖 砂糖 砂糖	エネルギー 863 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.5 g 家庭で補う 豆類	24	水	五色ごはん(大正時代) 鮭大根(しゃげだいこん) ちくわとわかめの酢の物 みかん 牛乳	鶏肉 油揚げ 鮭 ちくわ わかめ 牛乳	人参 小松菜 人参 人参	生姜 大根 枝豆 きゅうり もやし えのき茸 みかん	米 さといも 砂糖 澱粉 砂糖 砂糖 ごま油 ごま	なたね油 なたね油 ごま油 ごま	エネルギー 720 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.5 g 家庭で補う たまご

エネルギー	775 kcal
たんぱく質	33.5 g
脂質	25.2 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6年1月17日(水)～25日(木) ※1月22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 市川市の学校給食の歴史、給食ができるまで、読書週間と給食をコラボレーションさせた取り組み(本となかよし給食)の紹介等※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～!

【牛乳について】  
牛乳は、成長期の子どもたちにとって欠かせないカルシウムを摂取しやすく、吸収されやすいため、毎日の給食で提供しております。  
しかし、乳糖不耐症や体質に合わず、牛乳を飲むことができない場合は、年度の途中でも「主食・おかずのみ(牛乳停止)」に変更できますので学校へご相談ください。(診断書は不要です)