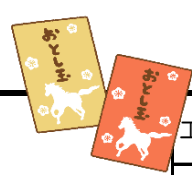



2026					1 月 予 定 献 立 表									
日	曜 日	主 食	牛 乳	副 食	行事等	エネルギー	たんぱく質	脂肪	塩分					
						k c a l	g	g	g					
7	水	麦ごはん	○	ミニカツ キーマカレー ひとくちゼリー	給食開始	831	36.2	26.2	2.5					
8	木	黒まいごはん	○	松風焼き 紅白なます お雑煮		834	39.4	19.5	3.4					
9	金	キムチごはん	○	チヂミ わかめスープ ミニチュロス		808	29.6	20.7	2.6					
13	火	キャロットピラフ	○	白身魚のパン粉焼き 白菜スープ スイートポテトパイ		850	27.4	34	3					
14	水	ロールパン	○	マカロニサラダ コーンシチュー	定例研	803	23.1	34.6	2.6					
15	木	ごはん	○	チンジャオロース 春雨スープ チーズ	<div>若草学級 溝口先生より「インド煮、給食以外では食べられないメニュー、大好きです。栄養士さん、調理士さん 寒い中いつもありがとうございます。」</div>	809	35	28.8	3.3					
16	金	ごはん	○	たらのねぎソース おひたし インド煮		791	36.6	22.7	2.2					
19	月	ごはん	○	コーンフレーク揚げ ごまサラダ ミネストローネ		820	31.1	27.2	1.9					
20	火	わかめごはん	○	ブリの照り焼き 五目きんぴら 生揚げと野菜のうま煮	和食の日	799	40.4	27.2	3.7					
21	水	ごはん	○	ビビンバ風丼の具 トックスープ ヨーグルト		797	34.2	19.9	2.8					
22	木	ごはん	○	いなだのごまみそ焼き 海苔の佃煮 肉じゃが		808	34.9	26.8	2.6					
23	金	チキンライス	○	ポテトチーズオムレツ ABCスープ いちごクレープ		841	29.0	29.8	2.3					
26	月	スパゲティ	○	ミートソース イタリアンサラダ フルーツ白玉	全国学校給食週間（1/24～30）	815	32.7	22	2.3					
27	火	ごはん	○	黒はんぺんフライ 青菜の炒め煮 生揚げのカレー煮込み		814	35.1	26.9	2.9					
28	水	ごま塩ごはん	○	鮭の塩焼き 即席漬け 豚汁 みかん		754	37	21.7	2.7					
29	木	さつまいもごはん	○	生揚げの肉詰め みそきりたんぽ汁		785	37.5	23.8	2.9					
30	金	きなこ揚げパン	○	ジャーマンポテト ポークビーンズ		840	31.4	35.9	2.7					
※食材の関係で、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。また、給食使用食材の詳細については裏面にてご確認ください。						1月の栄養価	812	33.6	26.3	2.7				



1 月の給食だより



「予定献立表」は第五中学校HPにてデータの配布も行っています。ご活用ください。

新年あけましておめでとうございます。本年も、安全でおいしい給食を提供してまいりますので、よろしくお願いいたします。

冬休み中には雪が降り、季節のうつろいを感じる年の初めになりましたね。1月に入ると寒さが一段と厳しくなり、まだまだ風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期が続きます。引き続き体調管理に気をつけて過ごしましょう。

学校給食は、貧困家庭の児童を対象に行ったのがはじまりとされ、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。また、1月24日～1月30日は「全国学校給食週間」とされており、学校給食の意義や役割についての理解を深め、関心を高めるための期間として設定されています。給食週間を通して、毎日食事がとれることは当たり前ではないことを改めて思い出し、感謝の気持ちを込めていただきます。



朝型生活を心がけましょう

学校の定期テストも入学試験も午前中から行われます。受験勉強などで夜ふかししていませんか？本番で勉強の成果を発揮するためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。

朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です！毎日しっかり食べましょう。

試験前のとある夜

最近よく会いますね

試験前だからかな

けしゴムさん

エナジードリンクさん

えんぴつさん

エナジードリンクさんはカフェインが入っているんでしょ？中毒にならないか心配しちゃう

眠い時は無理せず寝てほしいよねー


みんな優しい……

全国学校給食週間について

1月24日～1月30日は、全国学校給食週間です。学校給食とその歴史にちなんだ献立や郷土料理を提供します。

1/26(月)


- ・スパゲティ
- ・ミートソース
- ・イタリアンサラダ
- ・フルーツ白玉



当時はコッパパンの人气がなく、メニューの種類を増やすために同じ原材料を使用した主食であるソフトめんが採用されました

1/28(水)


- ・ごま塩ごはん
- ・鮭の塩焼き
- ・即席漬け
- ・豚汁
- ・みかん



恵まれない子どもたちにお弁当の形で支給されていました
学校給食の起源です

1/29(木)


- ・さつまいもごはん
- ・生揚げの肉詰め
- ・みそきりたんぽ汁



きりたんぽは秋田県の郷土料理です
炊いたご飯をつぶして秋田杉の棒に巻き付け、焼いた「たんぽ」を、鶏肉や野菜と煮込んだ鍋料理です

1/30(金)

- ・きなこ揚げパン
- ・ジャーマンポテト
- ・ポークビーンズ



戦後まもなく、硬くなってしまうパンを揚げて欠席した児童に届けたのがはじまりだそうです
今も大人気の献立ですね♪

2026

1 月 給 食 予 定 献 立

市川市立第五中学校

日	曜日	献立名	牛乳	食 べ 物 の 働 き と 材 料 名			栄養価	
				主に体を作る	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える		
7	水	麦ごはん	○		精白米 おおむぎ		エネルギー (kcal)	831
		ミニカツ		豚ヒレ	薄力粉 パン粉 なたね油		蛋白質 (g)	36.2
		キーマカレー		豚ひき肉 まめプラスミンチ 黄だいず ナチュラルチーズ	なたね油 はちみつ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	脂質 (g)	26.2
		ひとくちゼリー			ひとくちゼリー		食塩相当量 (g)	2.5
8	木	黒まいごはん	○	しらす干し	精白米 もち米 黒米 炒りごま		エネルギー (kcal)	834
		松風焼き		鶏ひき肉 まめプラスミンチ 木綿豆腐 あおのり 鶏卵 赤みそ	パン粉 上白糖 でん粉 炒りごま	根深ねぎ しょうが	蛋白質 (g)	39.4
		紅白なます			上白糖	だいこん にんじん ゆず	脂質 (g)	19.5
		お雑煮		鶏もも肉 さばぶし	小町麴 性学もち なたね油	にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん 乾しいたけ 根深ねぎ	食塩相当量 (g)	3.4
9	金	キムチごはん	○	豚もも肉	精白米 なたね油 上白糖	にんじん しょうが 白菜キムチ	エネルギー (kcal)	808
		チヂミ		いか むきえび 鶏卵 サイコロチーズ	薄力粉 上新粉 三温糖 ごま油 炒りごま	にんじん キャベツ たまねぎ 根深ねぎ にら	蛋白質 (g)	29.6
		わかめスープ		乾燥わかめ 鶏もも肉	炒りごま でん粉 ごま油	チンゲンサイ 根深ねぎ	脂質 (g)	20.7
		ミニチュロス			ドーナツ なたね油 ざらめ糖		食塩相当量 (g)	2.6
13	火	キャロットピラフ	○		精白米		エネルギー (kcal)	850
		白身魚のパン粉焼き		メルルーサ 粉チーズ	パン粉 オリーブ油	にんにく	蛋白質 (g)	27.4
		白菜スープ		ベーコン		はくさい たまねぎ	脂質 (g)	34.0
		スイートポテトパイ			パイシート さつまいもペースト 上白糖 粉糖	パイン缶	食塩相当量 (g)	3.0
14	水	ロールパン	○		ロールパン はちみつマーガリン		エネルギー (kcal)	803
		マカロニサラダ		ハム	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 上白糖	にんじん きゅうり キャベツ	蛋白質 (g)	23.1
		コーンシチュー		ベーコン 普通牛乳 クリーム	じゃがいも 薄力粉 無塩バター	にんじん たまねぎ ホールコーン缶 クリームコーン缶	脂質 (g)	34.6
							食塩相当量 (g)	2.6
15	木	ごはん	○		精白米		エネルギー (kcal)	809
		チンジャオロース		豚もも肉	なたね油 上白糖 でん粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん 青ピーマン だけのこ	蛋白質 (g)	35.0
		春雨スープ		木綿豆腐 鶏もも肉	緑豆はるさめ	ごまつな にんじん ホールコーン缶 きくらげ	脂質 (g)	28.8
		チーズ		型抜きチーズ			食塩相当量 (g)	3.3
16	金	ごはん	○		精白米		エネルギー (kcal)	791
		たらねぎソース		まだら	でん粉 なたね油 上白糖	にんにく しょうが 根深ねぎ	蛋白質 (g)	36.6
		おひたし			上白糖	ほうれんそう にんじん もやし	脂質 (g)	22.7
		インド煮		豚もも肉 さつま揚げ ハム うすら卵	なたね油 じゃがいも 上白糖	にんじん たまねぎ グリンピース	食塩相当量 (g)	2.2
19	月	ごはん	○		精白米		エネルギー (kcal)	820
		コーンフレーク揚げ		鶏もも肉 鶏卵 牛乳	薄力粉 コーンフレーク なたね油	しょうが にんにく	蛋白質 (g)	31.1
		ごまサラダ			炒りごま オリーブ油 上白糖	もやし キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン缶	脂質 (g)	27.2
		ミネストローネ		豚もも肉 ひよこまめ ベーコン	じゃがいも マカロニ・スパゲッティ	にんじん たまねぎ トマト缶 ホールコーン缶	食塩相当量 (g)	1.9
20	火	わかめごはん	○	わかめごはんの素	精白米		エネルギー (kcal)	799
		ブリの照り焼き		ぶり		しょうが	蛋白質 (g)	40.4
		五目きんぴら		さつま揚げ	こんにゃく なたね油 三温糖	にんじん ごぼう れんこん	脂質 (g)	27.2
		生揚げと野菜のうま煮		豚もも肉 生揚げ さばぶし	上白糖 でん粉	たまねぎ にんじん もやし ごまつな 干しいたけ いんげん	食塩相当量 (g)	3.7
21	水	ごはん	○		精白米		エネルギー (kcal)	797
		ピビンバ風丼の具		豚ひき肉 まめプラスミンチ 赤みそ 鶏卵	なたね油 三温糖 ごま油 炒りごま	にんにく しょうが 根深ねぎ にんじん もやし ごまつな	蛋白質 (g)	34.2
		トックスープ		鶏もも肉	トック ごま油	ホールコーン缶 にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ	脂質 (g)	19.9
		ヨーグルト		ヨーグルト			食塩相当量 (g)	2.8
22	木	ごはん	○		精白米		エネルギー (kcal)	808
		いなだのごまみそ焼き		いなだ 辛みそ	上白糖 すりごま 炒りごま	しょうが	蛋白質 (g)	34.9
		海苔の佃煮		あまのり (ほしのり)	三温糖		脂質 (g)	26.8
		肉じゃが		豚かた肉 さばぶし	じゃがいも しらたき 上白糖 なたね油	にんじん たまねぎ 冷凍いんげん 乾しいたけ	食塩相当量 (g)	2.6
23	金	チキンライス	○	鶏もも肉	精白米 有塩バター なたね油	たまねぎ にんじん マッシュルーム	エネルギー (kcal)	841
		ポテトチーズオムレツ		鶏卵 普通牛乳 ビザ用チーズ	じゃがいも 上白糖	にんにく たまねぎ さやいんげん	蛋白質 (g)	29.0
		ABCスープ		ベーコン	なたね油 じゃがいも マカロニ・アルファベット	たまねぎ にんじん	脂質 (g)	29.8
		いちごクレープ			クレープ		食塩相当量 (g)	2.3

日	曜日	献立名	牛乳	食 べ 物 の 働 き と 材 料 名			栄養価	
				主に体を作る	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える		
26	月	スパゲティ	○		スパゲッティ		エネルギー (kcal)	815
		ミートソース		豚ひき肉 まめプラスミンチ ナチュラルチーズ	なたね油 有塩バター	にんじん たまねぎ しょうが にんにく セロリ マッシュルーム トマトピューレ トマト缶	蛋白質 (g)	32.7
		イタリアンサラダ		ロースハム サイコロチーズ	オリーブ油 上白糖	キャベツ きゅうり たまねぎ	脂質 (g)	22.0
		フルーツ白玉			白玉もち 上白糖	パイン缶 みかん缶	食塩相当量 (g)	2.3
27	火	ごはん	○		精白米		エネルギー (kcal)	814
		黒はんぺんフライ		黒はんぺん	薄力粉 パン粉 なたね油		蛋白質 (g)	35.1
		青菜の炒め煮		さくらえび 油揚げ	ごま油 なたね油	ごまつな	脂質 (g)	26.9
		生揚げのカレー煮込み		生揚げ 豚ひき肉 まめプラスミンチ かつおぶし	なたね油 三温糖 でん粉	キャベツ にんじん たまねぎ いんげん 干しいたけ	食塩相当量 (g)	2.9
28	水	ごま塩ごはん	○		精白米 おおむぎ 炒りごま		エネルギー (kcal)	754
		鮭の塩焼き		ぎんざけ			蛋白質 (g)	37.0
		即席漬け		塩昆布		きゅうり にんじん はくさい	脂質 (g)	21.7
		豚汁		豚もも肉 木綿豆腐 かつお節 さばぶし 辛みそ 赤みそ	さといも こんにゃく	だいこん にんじん 根深ねぎ	食塩相当量 (g)	2.7
		みかん				うんしゅうみかん		
29	木	さつまいもごはん	○		精白米 さつまいも 炒りごま		エネルギー (kcal)	785
		生揚げの肉詰め		生揚げ 豚ひき肉 まめプラスミンチ 鶏卵 さばぶし	でん粉 上白糖	こねぎ しょうが	蛋白質 (g)	37.5
		みそきりたんぽ汁		鶏もも肉 木綿豆腐 かつおぶし さばぶし 辛みそ 赤みそ	きりたんぽ	にんじん まいたけ 根深ねぎ	脂質 (g)	23.8
							食塩相当量 (g)	2.9
30	金	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッパン ざらめ糖 なたね油		エネルギー (kcal)	840
		ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも 有塩バター なたね油	たまねぎ にんにく	蛋白質 (g)	31.4
		ボークビーンズ		黄だいず 豚もも肉 ベーコン	じゃがいも なたね油 三温糖	たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ トマト缶 マッシュルーム いんげん	脂質 (g)	35.9
							食塩相当量 (g)	2.7
								今日の栄養価
							エネルギー (kcal)	812
							蛋白質 (g)	33.6
							脂質 (g)	26.3
							食塩相当量 (g)	2.7

～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

- 1 展示期間

令和8年1月21日（水）～2月3日（火）
- 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（おはなし給食）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～！！

