

2026

1月予定献立表



エネルギー

たんぱく質

脂肪

塩分

kcal

g

g

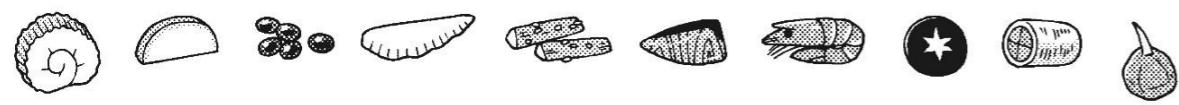
g

日	曜日	主食	牛乳	副食	行事等			
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
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
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
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
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
15	木	ごはん	○	チンジャオロース 春雨スープ チーズ	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。」	809	35	28.8
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
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
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
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
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
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
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
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
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
29	木	さつまいもごはん	○	生揚げの肉詰め みそりたんぽ汁		785	37.5	23.8
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

※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



「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。

1月の給食だより



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、よろしくお願ひいたします。

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しょう。

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。



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

1/28(水)

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

1/29(木)

- ・さつまいもごはん
- ・生揚げの肉詰め
- ・みそりたんぽ汁

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

当時はコッペパンの人気がなく、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

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

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

戦後もなく、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めだそうです
今も大人気の献立ですね♪

試験前のとある夜



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	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		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) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	831 36.2 26.2 2.5	831 36.2 26.2 2.5	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
		ミニカツ		豚ヒレ	薄力粉 パン粉 なたね油						
		キーマカレー		豚ひき肉 まめプラスミンチ 黄だいす 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					
		ひとくちゼリー		ひとくちゼリー							
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) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	834 39.4 19.5 3.4	834 39.4 19.5 3.4	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
		松風焼き		薄ひき肉 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					
		紅白なます		上白糖		だいこん にんじん ゆず					
		お雑煮		鶏もも肉 さばふし	小町麩 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 乾しあだけ 根深ねぎ					
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) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	808 29.6 20.7 2.6	808 29.6 20.7 2.6	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
		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 だまねぎ 根深ねぎ にら					
		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					
		ミニチュロス			トーナツ なたね油 ざらめ糖						
13	火	キャロットピラフ	○	精白米			エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	850 27.4 34.0 3.0	850 27.4 34.0 3.0	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
		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					
		白菜スープ		ベーコン		はくさい たまねぎ					
		スイートポテトパイ			ハイシート さつまいもペースト 上白糖 粉糖	パイント缶					
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) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	803 23.1 34.6 2.6	803 23.1 34.6 2.6	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
		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					
		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 だまねぎ ホールコーン缶 クリームコーン缶					
15	木	ごはん	○	精白米			エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	809 35.0 28.8 3.3	809 35.0 28.8 3.3	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
		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 青ビーマン だけのこ					
		春雨スープ		木綿豆腐 鶏もも肉	緑豆はるさめ	ごま油 にんじん ホールコーン缶 きくらげ					
		チーズ									
16	金	ごはん	○	精白米			エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	791 36.6 22.7 2.2	791 36.6 22.7 2.2	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
		たらのねぎソース		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					
		おひたし			上白糖	ほうれんそう にんじん もやし					
		インド煮		豚もも肉 さつま揚げ ハム うずら卵	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					
19	月	ごはん	○	精白米			エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	820 31.1 27.2 1.9	820 31.1 27.2 1.9	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
		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					
		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					
		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 だまねぎ トマト缶 ホールコーン缶					
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) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	799 40.4 27.2 3.7	799 40.4 27.2 3.7	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
		ブリの照り焼き		ぶり		しょうが					
		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					
		生揚げと野菜のうま煮		豚もも肉 生揚げ さばふし	上白糖 でん粉	だまねぎ にんじん もやし こまつな 干しあだけ いんげん					
21	水	ごはん	○	精白米			エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	797 34.2 19.9 2.8	797 34.2 19.9 2.8	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
		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 こまつな					
		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 だまねぎ もやし チングルサイ					
		ヨーグルト		ヨーグルト							
22	木	ごはん	○	精白米			エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	808 34.9 26.8 2.6	808 34.9 26.8 2.6	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
		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					
		海苔の佃煮		あまいり (ぼしのり)	三温糖						
		肉じゃが		豚かた肉 さばふし	じゃがいも しらたき 上白糖 なたね油	にんじん だまねぎ 冷凍いんげん 乾しあだけ					
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) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	841 29.0 29.8 2.3	841 29.0 29.8 2.3	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
		ポテトチーズオムレツ		鶏卵 普通牛乳 ピザ用チーズ	じゃがいも 上白糖	にんにく たまねぎ さやいんげん ファベット					
		ABCスープ		ベーコン		たまねぎ にんじん					
		いちごクレープ			ク						