

2025

1 月 予 定 献 立 表

市川市立第五中学校

日	曜 日	主 食	牛 乳	副 食	血・肉・骨をつくる食品	体の調子をととのえる食品	熱や力のもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂肪	塩分	
								kcal	g	g	g	
8	水	麦ごはん	○	ミニカツ チキンカレー ヨーグルトレーズン	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ	にんじん 生姜 玉ねぎ	米 麦 パン粉 じゃがいも	828	29.7	25.1	2.3	
9	木	黒まいごはん	○	松風焼き 紅白なます お雑煮 まんてん黒豆	牛乳 鶏肉 たまご 黒豆	ほうれんそう 大根 にんじん	米 黒米 せいがくもち	849	38.9	21.3	3.5	
10	金	ごはん	○	たらの甘酢あんかけ 中華和え 中華スープ	牛乳 たら ベーコン	もやし 玉ねぎ ビーマン	米 ごま油 かたくり粉	794	31.3	25.9	2.8	
14	火	ごはん	○	黒はんぺんフライ 青菜の炒め煮 かきたま汁 みかん	牛乳 えび 黒はんぺん	小松菜 玉ねぎ みかん	米 小麦粉 パン粉	777	35.6	22.8	2.2	
15	水	たまごトースト	○	コールスローサラダ コーンシチュー	牛乳 たまご ベーコン	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	パン バター じゃがいも	822	24.8	42.6	3.0	
16	木	ごはん	○	チンジャオロース 春雨スープ	牛乳 豚肉 鶏肉	ピーマン 生姜 だけのこ	米 春雨 ごま油	782	31.9	25.6	3.0	
17	金	ごはん	○	チキンチキンごぼう みそ汁 りんごゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ	ごぼう 枝豆 えのき りんご	米 油 じゃがいも	779	33.9	18.6	2.3	
20	月	ごはん	○	春巻き バンサンスー 豆腐の中華煮	牛乳 豚肉 えび 豆腐	にら にんじん もやし ねぎ	米 春雨 春巻きの皮	858	34.9	28.3	2.7	
21	火	ターメリックライス	○	クリームソース レタスとベーコンのスープ ミニチュロス	牛乳 えび 鶏肉 たまご	レタス 玉ねぎ にんじん	米 チュロス さつまいも	878	27.8	33.4	2.8	
22	水	スパゲティミートソース	○	イタリアンサラダ コンソメスープ	牛乳 チーズ 豚肉	トマト 玉ねぎ マッシュルーム	スパゲティ じゃがいも	786	31.9	26.9	3.1	
23	木	ごはん	○	いなだのごまみそ焼き 海苔の佃煮 肉じゃが	牛乳 いなだ 豚肉 のり	玉ねぎ 椎茸 さやいんげん	米 しらたき じゃがいも	793	34.2	25.4	2.6	
24	金	ごはん	○	くじらの竜田揚げ 即席漬け 豚汁 みかん	牛乳 くじら 豚肉 豆腐	白菜 きゅうり ごぼう みかん	米 さといも こんにゃく	750	36.1	20.9	2.6	
27	月	コーンピラフ	○	白身魚のチリソース 野菜スープ アップルパイ	牛乳 豚肉 メルルーサ	白菜 玉ねぎ しめじ りんご	米 バター バイシート	930	33.0	36.6	2.9	
28	火	さつまいもごはん	○	生揚げの肉詰め みそきりたんぽ汁	牛乳 生揚げ 鶏肉 たまご	ねぎ まいたけ にんじん	米 さつまいも きりたんぽ	750	35.1	21.5	2.8	
29	水	ココア揚げパン	○	ジャーマンポテト ポークビーンズ	牛乳 大豆 豚肉	トマト 玉ねぎ マッシュルーム	コッペパン じゃがいも	795	28.8	32.5	2.6	
30	木	キムチごはん	○	チヂミ トックスープ	牛乳 豚肉 えび チーズ	キムチ にら チンゲン菜	米 ごま トック	752	29.7	15.0	2.8	
31	金	ごはん	○	コーンフ레이크揚げ ごまサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 たまご 豚肉	玉ねぎ トマト とうもろこし	米 マカロニ コーンフ레이크	844	32.9	27.7	2.0	
※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、こちらの面に記載されている使用食材は抜粋したものになります。詳細は裏面にてご確認ください。								1月の平均栄養価	810	32.4	26.5	2.7



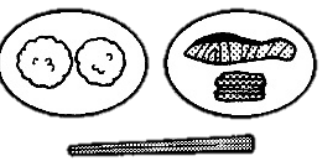
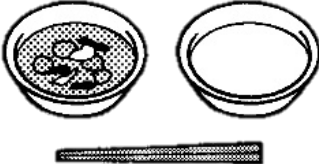
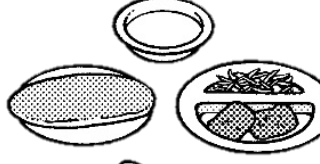
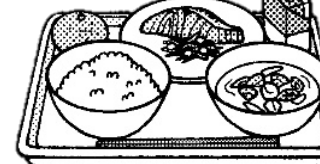
## 1月の給食だより

### 全国学校給食週間



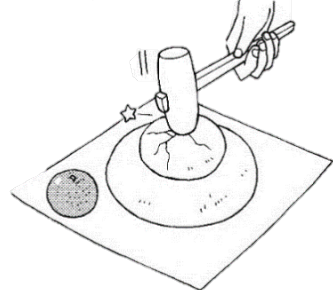
「予定献立表」は第五中学校HPにてデータでの配布も行っています。ご活用ください。

1月24日から30日は全国学校給食週間です。現在の給食は、栄養素のバランスがとれた食事・行事食・郷土料理・旬の食材・マナーなどを学ぶことが出来る「生きた教材」とされています。そんな給食にも長い歴史があります。ここでは給食の歴史を紹介します。

明治22年	昭和22年	昭和27年	現在
 <p>当時の献立 ・おにぎり ・塩さけ ・菜の漬物</p> <p>山形県の小学校で、貧しい子どもたちに無償で昼食が提供されました。これが給食の起源とされています。</p>	 <p>当時の献立 ・脱脂粉乳 ・トマトシチュー</p> <p>子どもの栄養改善のための方法として、国から奨励され、学校給食が全国に広まりました。栄養素のバランスが考慮されるようになりました。</p>	 <p>当時の献立 ・脱脂粉乳 ・コッペパン ・くじらの竜田揚げ ・せん切りキャベツ</p> <p>財源の問題により中止の危機をむかえましたが、国からの補助により継続が決められました。昭和38年以降には、牛乳も提供されるようになりました。</p>	 <p>昭和51年に米飯の正式導入が決定し、現在にいたります。栄養素のバランスがさらに良くなり、様々な国の料理も出るようになりました。</p>

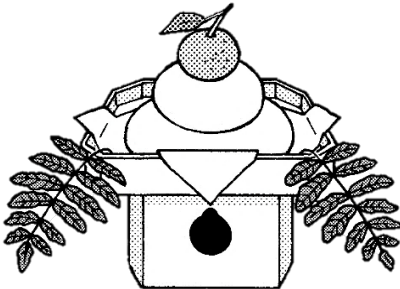
### 鏡開き

1月11日は年末から飾っていた鏡餅を下ろす（片付ける）「鏡開き」です。神様が宿っていた鏡餅を食べることで、1年間の健康を祈ります。



そのままでは調理しづらい大きさの鏡餅も少なくないため、食べるために細かくします。その時に刃物などで「切る」ことは縁起(えんぎ)が悪いとされています。そのため、木づちなどを使って砕いて小さくします。

長期間飾った鏡餅は、水分が抜けて固くなってしまうことが多いので、お雑煮やお汁粉など、煮て食べる地域が多いです。



～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～！





2025

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	
				主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8	水	麦ごはん	○					米 麦		エネルギー (kcal)	828
		ミニカツ		豚肉				小麦粉 パン粉	なたね油	蛋白質 (g)	29.7
		チキンカレー		鶏肉	ヨーグルト チーズ	人参	玉ねぎ にんにく 生姜	じゃがいも はちみつ	なたね油 バター	脂質 (g)	25.1
		ヨーグルトレーズン					ヨーグルトレーズン			食塩相当量 (g)	2.3
9	木	黒まいごはん	○		ちりめんじゃこ			米 もち米 黒米	ごま	エネルギー (kcal)	849
		松風焼き		鶏肉 豆腐 卵 味噌	青のり		長ねぎ 生姜	パン粉 砂糖 澱粉	ごま	蛋白質 (g)	38.9
		紅白なます				人参	大根 ゆず	砂糖		脂質 (g)	21.3
		お雑煮		鶏肉 さば節		人参 ほうれんそう	ごぼう 大根 しいたけ 長ねぎ	麩 せいがくもち	なたね油	食塩相当量 (g)	3.5
		まんてん黒豆		黒豆							
10	金	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	794
		たらの甘酢あんかけ		たら		人参 ビーマン	生姜 もやし 玉ねぎ	澱粉 砂糖	なたね油	蛋白質 (g)	31.3
		中華和え				ほうれんそう	もやし きゅうり	砂糖	なたね油 ごま油 ごま	脂質 (g)	25.9
		中華スープ		ベーコン 卵		こねぎ	とうもろこし 玉ねぎ	澱粉	なたね油 ごま油	食塩相当量 (g)	2.8
14	火	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	777
		黒はんぺんフライ		黒はんぺん				小麦粉 パン粉	なたね油	蛋白質 (g)	35.6
		青菜の炒め煮		油揚げ	桜えび	小松菜			ごま油 なたね油	脂質 (g)	22.8
		かきたま汁		豚肉 かつお節 さば節 卵 豆腐	昆布	小松菜 人参	長ねぎ	澱粉		食塩相当量 (g)	2.2
		みかん					みかん				
15	水	たまごトースト	○	卵				食パン	マヨネーズ	エネルギー (kcal)	822
		コールスローサラダ		ハム		人参	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	マヨネーズ	蛋白質 (g)	24.8
		コーンシチュー		ベーコン	牛乳 クリーム	人参	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも 小麦粉	バター	脂質 (g)	42.6
										食塩相当量 (g)	3.0
16	木	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	782
		チンジャオロース		豚肉		人参 ビーマン	にんにく 生姜 だけのこ	砂糖 澱粉	なたね油 ごま油	蛋白質 (g)	31.9
		春雨スープ		ベーコン 鶏肉		小松菜 人参	しめじ とうもろこし	春雨		脂質 (g)	25.6
										食塩相当量 (g)	3.0
17	金	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	779
		チキンチキンごぼう		鶏肉 さば節			ごぼう 枝豆	澱粉 砂糖	なたね油	蛋白質 (g)	33.9
		みそ汁		油揚げ 味噌 かつお節 さば節	わかめ		大根 えのき茸 ごぼう 長ねぎ	じゃがいも		脂質 (g)	18.6
		りんごゼリー					りんご缶	クールゼリーの素		食塩相当量 (g)	2.3
20	月	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	858
		春巻き		豚肉 えび		にら	もやし	春巻きの皮 春雨 砂糖 澱粉	なたね油 ごま油	蛋白質 (g)	34.9
		パンサンスー		卵 焼き豚		人参 唐辛子	きゅうり	春雨 砂糖	なたね油 ごま油	脂質 (g)	28.3
		豆腐の中華煮		豚肉 かまぼこ 豆腐		人参 葉ねぎ	生姜 にんにく 玉ねぎ しいたけ キャベツ	こんにゃく 澱粉	なたね油 ごま油	食塩相当量 (g)	2.7
21	火	ターメリックライス	○					米	バター	エネルギー (kcal)	878
		クリームソース		えび 鶏肉	牛乳 クリーム	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく	さつまいも 小麦粉	バター	蛋白質 (g)	27.8
		レタスとベーコンのスープ		ベーコン 卵		人参	レタス 玉ねぎ	澱粉		脂質 (g)	33.4
		ミニチュロス						チュロス 砂糖	なたね油	食塩相当量 (g)	2.8
22	水	スパゲティミートソース	○	豚肉	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ 生姜 にんにく セロリー マッシュルーム	スパゲッティ	なたね油 バター	エネルギー (kcal)	786
		イタリアンサラダ			チーズ		キャベツ きゅうり 玉ねぎ	砂糖	オリーブオイル	蛋白質 (g)	31.9
		コンソメスープ		ベーコン		人参	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも		脂質 (g)	26.9
										食塩相当量 (g)	3.1
23	木	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	793
		いなだのごまみそ焼き		いなだ 味噌			生姜	砂糖	ごま	蛋白質 (g)	34.2
		海苔の佃煮			ほしのり			砂糖		脂質 (g)	25.4
		肉じゃが		豚肉 さば節		人参 さやいんげん	玉ねぎ しいたけ	じゃがいも しらたき 砂糖	なたね油	食塩相当量 (g)	2.6
24	金	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	750
		くじらの竜田揚げ			くじら肉		生姜	澱粉	なたね油	蛋白質 (g)	36.1
		即席漬け			塩昆布	人参	きゅうり 白菜			脂質 (g)	20.9
		豚汁		豚肉 豆腐 かつお節 さば節 味噌		人参	ごぼう 大根 長ねぎ	さといも こんにゃく		食塩相当量 (g)	2.6
		みかん					みかん				

日	曜日	献立名	牛乳	食 べ 物 の 働 き と 材 料 名						栄養価		
				主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
27	月	コーンピラフ	○	鶏肉		人参	コーン マッシュルーム 玉ねぎ グリンピース	米	バター なたね油	エネルギー (kcal)	930	
		白身魚のチリソース		メルルーサ		にんにく 生姜 長ねぎ	澱粉 砂糖	なたね油	蛋白質 (g)	33.0		
		野菜スープ		豚肉	わかめ	人参 小松菜	しめじ 白菜 玉ねぎ	ごま	脂質 (g)	36.6		
		アップルパイ					りんご	パイシート 砂糖 粉糖	食塩相当量 (g)	2.9		
28	火	さつまいもごはん	○	生揚げ 豚肉 卵 さば節		こねぎ	生姜	米 さつまいも	ごま	エネルギー (kcal)	750	
		生揚げの肉詰め		鶏肉 豆腐 かつお節 さば節 味噌	人参	まいたけ 長ねぎ	澱粉 砂糖		蛋白質 (g)	35.1		
		みぞきりたんぽ汁					きりたんぽ		脂質 (g)	21.5		
									食塩相当量 (g)	2.8		
29	水	ココア揚げパン	○					コッペパン 砂糖	なたね油	エネルギー (kcal)	795	
		ジャーマンポテト		ベーコン		玉ねぎ にんにく	じゃがいも	バター なたね油	蛋白質 (g)	28.8		
		ボークビーンズ		だいず 豚肉 ベーコン	人参 トマト さやいんげん	玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも 砂糖	なたね油	脂質 (g)	32.5		
									食塩相当量 (g)	2.6		
30	木	キムチごはん	○	豚肉		人参	生姜 キムチ	米 砂糖	なたね油	エネルギー (kcal)	752	
		チヂミ		いか えび 卵	チーズ	人参 にら	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ	小麦粉 上新粉 砂糖	ごま油 ごま	蛋白質 (g)	29.7	
		トックスープ		鶏肉		人参 チンゲン菜	コーン 玉ねぎ もやし	トック	ごま油	脂質 (g)	15.0	
										食塩相当量 (g)	2.8	
31	金	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	844	
		コーンフレーク揚げ		鶏肉 卵	牛乳		生姜 にんにく	小麦粉 コーンフレーク	なたね油	蛋白質 (g)	32.9	
		ごまサラダ				人参	もやし キャベツ きゅうり コーン	砂糖	ごま オリーブオイル	脂質 (g)	27.7	
		ミネストローネ		豚肉 ひよこまめ ベーコン	人参 トマト	玉ねぎ セロリー コーン	じゃがいも マカロニ		食塩相当量 (g)	2.0		
										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)		
										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)		
											栄養量の基準値	1月基準値
											エネルギー (kcal)	810
											蛋白質 (g)	32.4
											脂質 (g)	26.5
											食塩相当量 (g)	2.7

栄養量の基準値	1月基準値
エネルギー (kcal)	810
蛋白質 (g)	32.4
脂質 (g)	26.5
食塩相当量 (g)	2.7