2025年 1月 予定献立表

市川市立第六中学校

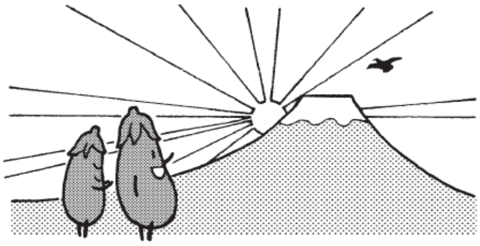
日(曜)		献立	食品群 1群 筋肉や血液をつくる	2群 骨や歯をつくる	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ	4群 病気の抵抗力を高める	5群 体を動かすエネルギー源	6群 効率の良いエネルギー源	栄養価
8	飲み物	牛乳		牛乳					ｴﾈﾙｷﾞｰ 745kcal
	主食	麦ご飯					米 麦		ﾀﾝﾊﾟｸ 33.5g
	主菜	豚丼	ぶた肉			玉ねぎ	こんにゃく さとう	なたね油	脂質 19.7g
	汁物	七草つみれ汁	いわし とり肉 しんじょ		にんじん 七草 小松菜	はくさい かぶ ねぎ 大根	マロニー		塩分 3.4g
(水)	デザート	リンゴ				りんご			**給食開始 七草献立**
9	飲み物	牛乳		牛乳					ｴﾈﾙｷﾞｰ 796kcal
	主食	麦ご飯					米 麦		ﾀﾝﾊﾟｸ 28.8g
	主菜	ポークカレー	ぶた肉	ヨーグルト チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	なたね油	脂質 22.7g
	副菜	ひじきマリネ		ひじき	にんじん	きゅうり コーン	さとう	なたね油	塩分 3.0g
(木)	デザート	ブドウゼリー		エースアガー		ぶどうジュース	さとう		
10	飲み物	牛乳		牛乳					ｴﾈﾙｷﾞｰ 719kcal
	主食	ご飯					米		ﾀﾝﾊﾟｸ 30.8g
	主菜	ぶた肉のオイスターいため	ぶた肉とうふ		にんじん 小松菜	玉ねぎ たけのこ	こんにゃく くず粉	なたね油 ごま油	脂質 17.7g
	汁物	かがみびらきぞうに	とり肉 なると とうふ かつお節	こんぶ	にんじん 小松菜	だいこん ねぎ	さといも 白玉		塩分 2.2g
(金)	デザート	みかん				みかん			**鏡開き献立**
14	飲み物	牛乳		牛乳					ｴﾈﾙｷﾞｰ 712kcal
	主食	ご飯					米		ﾀﾝﾊﾟｸ 33.2g
	主菜	和風とうふハンバーグ	とり肉 とうふ 卵	牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ れんこん 枝豆 えのき だいこん	パン粉 さとう		脂質 18.6g
	汁物	のっぺい汁	とり肉 とうふ 竹輪 かつお節	こんぶ	にんじん 小松菜	だいこん ねぎ	さといも くず粉		塩分 2.3g
(火)	デザート	みかん				みかん			
15	飲み物	牛乳		牛乳					ｴﾈﾙｷﾞｰ 811kcal
	主食	麦ご飯					米 麦		ﾀﾝﾊﾟｸ 34.2g
	主菜	すきやき丼(具)	ぶた肉			玉ねぎ ねぎ	しらたき さとう	なたね油	脂質 19.2g
	汁物	わかめのみそしる	油あげ とうふ かつお節	わかめ	にんじん	だいこん ねぎ			塩分 2.8g
(水)	デザート	白玉あずき	あずき				白玉 さとう		**小正月献立**
16	飲み物	牛乳		牛乳					ｴﾈﾙｷﾞｰ 798kcal
	主食	わかめご飯		わかめ			米 麦	ごま	ﾀﾝﾊﾟｸ 36.5g
	主菜	チキンカツ	とり肉				小麦粉 パン粉	なたね油	脂質 29.8g
	副菜	ゴマ酢あえ	ツナ			もやし きゅうり	さとう	ごま	塩分 3.5g
(木)	汁物	かき玉汁	卵 とうふ かつお節	わかめ こんぶ	にんじん みつば	ねぎ	くず粉		**受験応援献立**
17	飲み物	牛乳		牛乳					ｴﾈﾙｷﾞｰ 795kcal
	主食	ご飯					米		ﾀﾝﾊﾟｸ 30.5g
	主菜	五目とうふ	ぶた肉 ほたて いか とうふ		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ はくさい しいたけ たけのこ グリンピース	くず粉	なたね油 ごま油	脂質 32.4g
	副菜	ポテトサラダ春巻き		チーズ	にんじん	コーン グリンピース	春巻き皮 じゃがいも	ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ なたね油	塩分 1.9g
(金)	デザート	ポンカン				ぽんかん			**3年給食なし**
20	飲み物	牛乳		牛乳					ｴﾈﾙｷﾞｰ 739kcal
	主食	ご飯					米		ﾀﾝﾊﾟｸ 32.4g
	主菜	チキチキごぼう	とり肉			ごぼう	かたくり粉 じゃがいも さとう	なたね油	脂質 21.0g
	汁物	さといものみそしる	生揚げ かつお節	わかめ	にんじん 小松菜	だいこん ねぎ	里いも		塩分 1.7g
(月)	デザート	スイートスプリング				スイートスプリング			
21	飲み物	牛乳		牛乳					ｴﾈﾙｷﾞｰ 614kcal
	主食	ご飯					米		ﾀﾝﾊﾟｸ 28.2g
	主菜	とりのやながわ風丼(具)	とり肉 卵 かつお節		みつば	ごぼう 玉ねぎ	さとう		脂質 14.1g
	副菜	いそかあえ		のり	小松菜 にんじん	もやし えのき	こんにゃく さとう		塩分 1.7g
(火)	デザート	リンゴ				りんご			

日(曜)		献立	食品群 1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価
			筋肉や血液をつくる	骨や歯をつくる	皮膚や粘膜を健康に保つ	病気の抵抗力を高める	体を動かすエネルギー源	効率の良いエネルギー源	
	飲み物	牛乳		牛乳					ｴﾈﾙｷﾞｰ 812kcal
	主食	きなこトースト	きなこ				食パン さとう	マーガリン	ﾀﾝﾊﾟｸ 31.9g
22	主菜	ポークビーンズ	だいず ベーコン ぶた肉	クリーム	にんじん トマト いんげん	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも さとう	なたね油	脂質 37.1g
	副菜	カブのサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり かぶ コーン	さとう	なたね油	塩分 3.0g
(水)									**3年給食なし**
	飲み物	牛乳		牛乳					ｴﾈﾙｷﾞｰ 698kcal
	主食	にこみうどん	ぶた肉 油あげ なると かつお節		にんじん 小松菜	ねぎ	うどん		ﾀﾝﾊﾟｸ 28.5g
23	主菜	ちくわのいそべあげ	ちくわ	青のり			小麦粉	なたね油	脂質 28.1g
	副菜	豆入りポテトサラダ	いんげん豆		にんじん	きゅうり 玉ねぎ コーン	じゃがいも	ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ なたね油	塩分 3.0g
(木)	デザート	みかん				みかん			
	飲み物	牛乳		牛乳					ｴﾈﾙｷﾞｰ 760kcal
	主食	ご飯					米		ﾀﾝﾊﾟｸ 38.0g
24		のりのつくだに		のり			さとう		脂質 19.1g
	主菜	かつおのやくみソース	かつお			しょうが にんにく ねぎ	かたくり粉 さとう	なたね油	塩分 2.6g
(金)	汁物	いなかじる	油あげ とうふ かつお節		にんじん 小松菜	ごぼう だいこん ねぎ	さといも こんにゃく		**給食週間**
	デザート	みかん				みかん			**市川市の給食**
	飲み物	牛乳		牛乳					ｴﾈﾙｷﾞｰ 639kcal
	主食	げんまいごはん					米 げんまい		ﾀﾝﾊﾟｸ 38.2g
27	主菜	鮭の塩焼き	さけ						脂質 16.3g
	副菜	青菜のおひたし	かつお節		小松菜	はくさい たくあん			塩分 2.1g
(月)	汁物	豚汁	ぶた肉 とうふ 油あげ かつお節		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも こんにゃく	なたね油	**給食週間**
									はじまり給食
	飲み物	牛乳		牛乳					ｴﾈﾙｷﾞｰ 670kcal
	主食	さつまいもごはん		こんぶ			米 さつまいも	ごま	ﾀﾝﾊﾟｸ 31.0g
28	主菜	にしんの一夜干し	にしん						脂質 23.0g
	副菜	はくさいのこんぶあえ		こんぶ	にんじん	はくさい		ごま油	塩分 2.5g
(火)	汁物	けんちん汁	とり肉 とうふ 油あげ かつお節	こんぶ	にんじん 小松菜	ごぼう だいこん ねぎ	さといも こんにゃく	なたね油	**給食週間**
									大正の給食
	飲み物	牛乳		牛乳					ｴﾈﾙｷﾞｰ 867kcal
	主食	コッペパン					コッペパン		ﾀﾝﾊﾟｸ 32.4g
29	主菜	とりの竜田揚げ	とり肉			しょうが	かたくり粉	なたね油	脂質 46.4g
	副菜	キャベツいため	ベーコン			キャベツ		なたね油	塩分 3.1g
(水)	汁物	ポタージュスープ	ベーコン 豆乳	牛乳 クリーム	にんじん	玉ねぎ しめじ コーン	じゃがいも 小麦粉	なたね油 バター	**給食週間**
									昭和の給食
	飲み物	牛乳		牛乳					ｴﾈﾙｷﾞｰ 786kcal
	主食	和風スパゲッティ	ベーコン ツナ		にんじん	玉ねぎ しめじ えのき	スパゲッティ	オリーブ油	ﾀﾝﾊﾟｸ 36.2g
30	主菜	とうふと青菜のごま味噌炒め	とり肉 とうふ		ピーマン 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ	さとう	なたね油 ごま ごま油	脂質 32.1g
	副菜	しょうがパン	卵	クリーム		しょうが	さとう 小麦粉 はちみつ	バター	塩分 3.0g
(木)	デザート	ヨーグルト		ヨーグルト					**給食週間**
									おはなし給食
	飲み物	牛乳		牛乳					ｴﾈﾙｷﾞｰ 748kcal
	主食	ご飯					米		ﾀﾝﾊﾟｸ 35.6g
31	主菜	ぶりだいこん	ぶり			だいこん ねぎ しょうが	さとう		脂質 22.6g
	汁物	さつま汁	ぶた肉 とうふ 油あげ かつお節		にんじん 小松菜	しょうが しいたけ だいこん ねぎ	さつまいも こんにゃく	なたね油	塩分 2.6g
(金)									

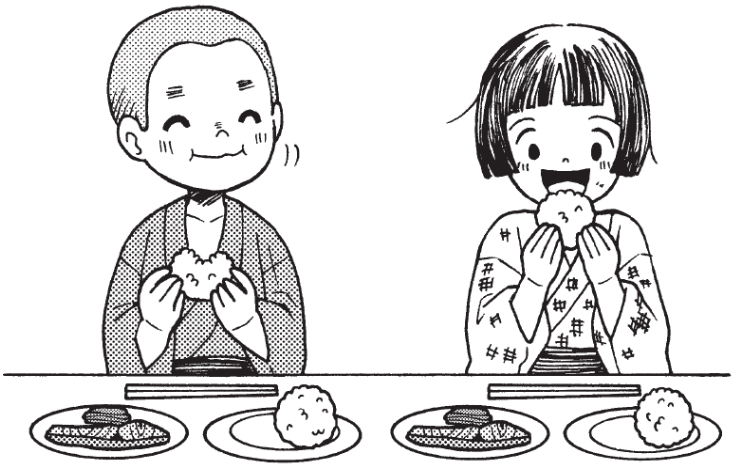
1月 栄養量		平均値
エネルギー	(kcal)	748
タンパク質	(g)	32.9
脂質	(g)	24.7
塩分	(g)	2.6

2025年 1月 給食だより

　あけましておめでとうございます。新しい１年が始まりました。昨年の食の目標は達成できましたか？　今年も新しい目標を立てて、それが達成できるように毎日をすごしていきましょう。



学校給食の始まり



　日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校というところで、貧しい家庭の子どもを対象に、無償で提供された昼食が始まりといわれています。当時の献立は、おにぎりや塩さけ、漬物などでした。

　それから、全国各地へと広がっていきました。

1月24日～30日は全国学校給食週間

　学校給食は戦争により一時中断しましたが、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）からの援助（ララ物資）を受けて、再開されます。昭和21年12月24日に東京都内の小学校でララ物資の贈呈式が行われ、この日を記念して「学校給食感謝の日」が定められました。

　その後、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、冬休みに重ならない１月24日から30日を「全国学校給食週間」としました。

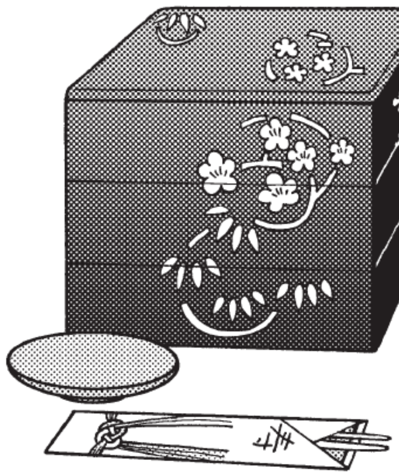
1月24日～30日の給食は「給食の歴史献立」です。おたのしみに！

今月の給食目標

感謝して食べよう

年中行事の食を大切にしましょう

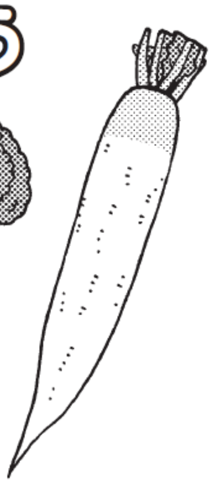
日本には年中行事などで食べる「行事食」があります。
おせち料理は歳神さまと食事を共にしつつ、健康や長寿、豊作への願いが込められています。日本の大切な食文化を伝えていくため、家庭でも取り入れ、受け継いでいきましょう。

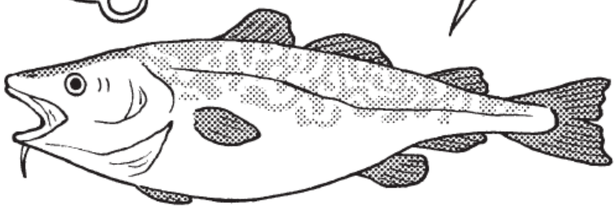


雑煮いろいろ

正月に食べる雑煮は、だしや味つけ、もちの形や食材などが、地域や家庭によって異なります。みなさんの家はどんな雑煮ですか？　周りの人や友だち、先生にも聞いてみましょう。

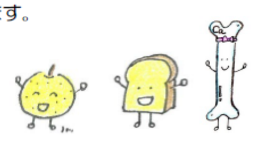
冬が旬の食べ物を食べよう





～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
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～！