

P



令和7年度

1

月 きゅうしょくよていこんだてひょう



市川市立富貴島小学校

ぎょう 行 し 事	ひにち 日	よう 曜 日		こんだて	ち へね にく 血や骨、肉を つくるもの	ねつ ちから 熱や力に なるもの	からだ ちようし 体の調子を ととの 整えるもの	えいようりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ぎょう 行 し 事	ひにち 日	よう 曜 日		こんだて	ち へね にく 血や骨、肉を つくるもの	ねつ ちから 熱や力に なるもの	からだ ちようし 体の調子を ととの 整えるもの	えいようりょう 栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
				しゅよく しゅうさいふくさい 主食・主菜・副菜 しるもの 汁物・デザート									しゅよく しゅうさいふくさい 主食・主菜・副菜 しるもの 汁物・デザート					
人日の 節句 献立	8	木	○	ななくさそうすい	とり かつおぶし こんぶ	こめ むぎ	にんじん しいたけ ななくさ だいこん かぶ かぶのは ながねぎ	486 kcal	全国 学校給食週 間	26	月	○	おにぎり	のり	こめ むぎ		444 kcal	
				ぶたにくのしょうゆこうじやき	ぶた			23.7 g					さけのしおやき	さけ			25.3 g	
				きゃべつのいそあえ	のり	さとう なたねあぶら	えのきたけ キャベツ	15.9 g					かぶのあさづけ	しおこんぶ		にんじん きゅうり かぶ かぶのは	13.2 g	
				だいがくいも		さつまいも なたねあぶら さとう みずあめ ごま		1.3 g					ほうれんそうのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ ★さばぶし		ほうれんそう ながねぎ	1.3 g	
	9	金	○	ごはん		こめ むぎ		556 kcal	全国 学校給食週 間	27	火	○	コッペパン		コッペパン		565 kcal	
				さけのみそマヨネーズやき	さけ みそ	エッグケアマヨネーズ	えのきたけ パセリ	26.7 g					くじらのたつたあげ	くじらにく	でんぶん なたねあぶら	しょうが	29.5 g	
				れんこんサラダ		なたねあぶら さとう	れんこん キャベツ にんじん こまつな	20.1 g					キャベツのソテー		なたねあぶら	キャベツ	21.0 g	
				なまあげとやさいのうまに	ぶた なまあげ ★さばぶし	さとう でんぶん	たまねぎ にんじん もやし こまつな しいたけ	1.6					はくさいのとうにゅうクリームスープ	とり いんげんまめ とうにゅう	こめこ	にんじん たまねぎ はくさい しめじ パセリ	2.0 g	
鏡開き 献立	13	火	○	めん		やきそばめん なたねあぶら ごまあぶら		647 kcal	全国 学校給食週 間	28	水	○	ソフトめん		ソフトめん		443 kcal	
				ジャージャーめんのぐ	ぶた とり だいず みそ	なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	チンゲンサイ きゅうり もやし にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ ながねぎ	27.6 g					カレーソース	ぶた	なたねあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース	21.9 g	
				しらたましるこ	あずき いんげんまめ	しらたま さとう		18.8 g					きゃべつのあますあえ		なたねあぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん	18.7 g	
								1.7 g					もものかんづめ			ももかん	2.3 g	
	14	水	○	ごはん		こめ むぎ		651 kcal	全国 学校給食週 間	29	木	○	とりめし(みやぎさきけん)	さばぶし とり	こめ むぎ さとう	にんじん ごぼう	510 kcal	
				ボークカレー	ぶた	なたねあぶら じゃがいも さとう	たまねぎ コリアンダー にんにく しょうが にんじん	24.3 g					おびてん(みやぎさきけん)	いわしすりみ とうふ たらすりみ みそ	でんぶん くらざとう なたねあぶら	ごぼう ながねぎ	26.5 g	
				パリパリひじきサラダ	ひじき かつおぶし	じゃがいも なたねあぶら さとう オリブオイル	きゅうり コーン たまねぎ	19.2 g					のりゆかりあえ	とりのり	さとう	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり しょうが にんにく	15.1 g	
				ヨーグルト	ヨーグルト			2.4 g					なまあげとれんこんのみそしる	なまあげ みそ ★さばぶし		れんこん こまつな	3.0 g	
小正月 献立	15	木	○	あずきごはん	あずき	こめ		656 kcal	全国 学校給食週 間	30	金	○	ごはん		こめ むぎ		648 kcal	
				あまからケチャップレバー	ぶたレバー	でんぶん なたねあぶら さとう	しょうが	30.9 g					さばのみそやき	さば みそ	さとう ごま	しょうが	33.3 g	
				なまあげのすきに	★さばぶし ぶた なまあげ	さとう	にんじん ながねぎ はくさい たまねぎ ごぼう こまつな	20.6 g					なっとうあえ	なっとう のり ちりめんじゃこ		ほうれんそう たくあん	20.6 g	
				みかん			みかん	1.9 g					いもに(やまがたけん)	ぶた ★さばぶし	さといも こんにゃく さとう	ごぼう にんじん しめじ ながねぎ いんげん	2.5 g	
	16	金	○	ごはん		こめ むぎ		582 kcal					さばのたつたあげ	さば	でんぶん なたねあぶら	しょうが	26.8 g	
				きりぼしだいこんのふくめに	さつまあげ あぶらあげ ★さばぶし	さとう	きりぼしだいこん にんじん しいたけ	23.0 g					ごじる	とうふ だいず ★さばぶし ぶた みそ		にんじん ながねぎ こまつな	1.6 g	
	19	月	○	ごはん		こめ むぎ		623 kcal					すぶた	ぶた なまあげ うすらたまご	でんぶん なたねあぶら さとう	しょうが にんじん れんこん たまねぎ だけのこ しいたけ ビーマン	28.3 g	
				しょうがスープ	とり わかめ	ごまあぶら ごま	たけのこ ながねぎ こまつな しょうが	22.7 g					りんご			りんご	1.9 g	
	20	火	○	カオマンガイ(ごはん)(タイ)		こめ むぎ さとう	にんにく	620 kcal					カオマンガイ(とりにく)(タイ)	とり みそ	さとう ごまあぶら	しょうが にんにく	24.3 g	
				はるさめサラダ		はるさめ ごまあぶら なたねあぶら さとう ごま	にんじん きゅうり キャベツ もやし	26.1 g					カレースープ	とり	なたねあぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ	2.0 g	
	21	水	○	スパゲッティ		カットスパゲッティ オリブオイル なたねあぶら		639 kcal					とりにくとねぎのとうにゅうクリームソース	とり とうにゅう	なたねあぶら こめこ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ながねぎ	28.2 g	
				ミネストローネ	だいず ぶた	じゃがいも	にんにく セロリー キャベツ たまねぎ トマトペースト	24.4 g					ほうれんそうとバナナのケーキ	たまご きゅうにゅう	こむぎこ バター さとう ぶんとう	バナナ ほうれんそう	1.6 g	
	22	木	○	ごはん		こめ むぎ		597 kcal					ヤンニョムチキン	とり	こむぎこ なたねあぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが	23.2 g	
				かいそうきんぴらサラダ	くきわかめ かんてん	さとう なたねあぶら ごまあぶら	キャベツ にんじん ごぼう	21.2 g					サムゲタン	とり とうにゅう	むぎ ごまあぶら	にんにく しょうが ながねぎ にんじん しめじ	2.5 g	
和食育の日	23	金	○	ごはん		こめ むぎ		661 kcal					のりのつくだに	のり	さとう		32.5 g	
				さんがやき(ちばけん)	いわし ぶた たまご みそ おから	ごま	しょうが ながねぎ	21.0 g					かぶのみそしる	わかめ あぶらあげ みそ ★さばぶし		かぶ	1.6 g	
				きなこせいぐもち(ちばけん)	きなこ	せいぐもち さとう												

＊食材等の都合により、献立の変更をすることがあります。

＊転出の場合は分かり次第学校へ連絡の上、1週間前までに給食停止届を学校へ提出してください。

＊給食当番の児童は、配膳の時にマスクをしますので、ご用意ください。

＊給食当番の児童は白衣を週末に持ち帰り、洗濯して持ってきてください。ほころび等がある場合には繕っていただけると幸いです。

『今日の給食』HPに直接アクセスできます。



月の平均値
583 kcal
27.1 g
20.1 g
2.0 g

1月の行事食

1/7 七草がゆ 五節句のひとつである人日の節句で、春の七草『せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ』を食べて病気をしないように願うものです。

1/11 鏡開き 無病息災を願い、正月にお供えした鏡餅を小さく割って食べます。鏡餅には神様が宿っているので、神様との縁が切れないように刃物は使わず、木槌で割ることから『鏡開き』と呼ばれるようになりました。

1/15 小正月 小正月には小豆粥を食べ、家族の健康を祈る習慣があります。給食では、小豆ごはんとしていただきます。

### 和食育の日

今月は23日(金)が和食育の日です。行徳産ののりを使った『海苔の佃煮』、千葉県の郷土料理である『さんが焼き』や『性学餅』を提供予定です。

～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

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～!

