

P				令和6年度				1月 きゅうしよ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 事	ひにち 日	よう 曜 日	ぎょう 牛乳	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 よとの 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 事	ひにち 日	よう 曜 日	ぎょう 牛乳	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 よとの 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
				しゅくしよくしゅうさいふくさい 主食・主菜・副菜 しょうじきの 汁物・デザート	しょうじきの 汁物・デザート									しゅくしよくしゅうさいふくさい 主食・主菜・副菜 しょうじきの 汁物・デザート	しょうじきの 汁物・デザート				
人日の 節句 献立	8	水	○	ななくさそうすい	とり かつおぶし こんぶ	ふた	こめ むぎ	にんじん しいたけ ななくさ だいこん かぶ かつおのは せり ながねぎ	499 kcal	全 国 学 校 給 食 週 間	24	金	○	おにぎり	さけのしおやき かぶのあさづけ ほうれんそうのみそしる	のり	さけ	こめ むぎ	408 kcal
				ふたにくのしょうゆこうじやき	ふた				24.3 g					22.5 g					
				ほうれんそうのいそあえ	のり				16.0 g					12.7 g					
				だいがくいも					1.4 g					1.3 g					
	9	木	○	ごはん	さけ	さけ	こめ むぎ	ゆず	487 kcal	全 国 学 校 給 食 週 間	27	月	○	コッペパン	くじらのたつたあげ キャベツのソテー はくさいのとうにゅうクリームスープ いちごジャム	くじらにく	でんぶん なたねあぶら なたねあぶら こめこ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ はくさい しめじ パセリ	633 kcal
				さけのゆうあんやき	ふた				25.8 g					33.4 g					
				ごましらあえ	とうふ				14.4 g					23.8 g					
				なまあげとやさいのうまに	ふた なまあげ さばぶし				1.3					2.2 g					
鏡 開 き 献 立	10	金	○	めん	ふた とり だいす みそ	あすき いんげんまめ	やきそばめん なたねあぶら ごまあぶら	なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	633 kcal	全 国 学 校 給 食 週 間	28	火	○	ソフトめん	カレーシチュー きゃべつのあますあえ もものかんづめ かたぬきチーズ	ふた	ソフトめん なたねあぶら じゃがいも なたねあぶら さとう	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり にんじん ももかん	443 kcal
				ジャージャーめんのぐ	27.3 g				21.9 g										
				しらたましるこ	18.7 g				18.7 g										
					1.6 g				2.3 g										
	14	火	○	ごはん	さば	さば	こめ むぎ	しょうが	573 kcal	全 国 学 校 給 食 週 間	29	水	○	ごはん	のりのつくだに さんがやき(ちばけん) こまつなのおひだし きなこせいがくもち(ちばけん)	のり	さとう	ごま しょうが ながねぎ こまつな にんじん もやし	618 kcal
				さばのたつたあげ	26.1 g				26.5 g										
				きりほしだいこんのふくめに	さつまあげ あぶらあげ さばぶし				22.5 g					17.7 g					
				ごじる	とうふ だいす さばぶし ぶた みそ				1.6 g					1.0 g					
小 正 月 献 立	15	水	○	あすきごはん	あすき	ふたレバー	こめ	しょうが	656 kcal	全 国 学 校 給 食 週 間	30	木	○	ごはん	はたはたのいそべあげ こまつなのごまじょうゆあえ きりたんぽなべ(あきたけん) みかん	はたはた あおりの	でんぶん こむぎこ なたねあぶら ごま さとう	こまつな もやし にんじん にんじん ごぼう ながねぎ しめじ まいだけ みかん	579 kcal
				あまからケチャップレバー	30.6 g				25.8 g										
				なまあげのすきに	20.5 g				13.6 g										
				みかん	1.9 g				1.1 g										
	16	木	○	ごはん	ふた	ひじき かつおぶし	こめ むぎ	なたねあぶら じゃがいも さとう	637 kcal	全 国 学 校 給 食 週 間	31	金	○	とりめし(みやざきけん) おびてん(みやざきけん) のりゆかりあえ さぶじる(みやざきけん)	さばぶし とり	さとう	にんじん ごぼう ごぼう ながねぎ キャベツ きゅうり にんじん ゆかり しょうが にんにく にんじん だいこん かぼちゃ ごぼう ながねぎ しいたけ	525 kcal	
				ボークカレー	23.6 g				26.5 g										
				パリパリひじきサラダ	19.0 g				15.2 g										
				ヨーグルト	2.4 g				2.8 g										
	17	金	○	ごはん	ふた	ふた なまあげ うすらたまご	こめ むぎ	しょうが にんじん れんこん たまねぎ だけのこ しいたけ ピーマン	606 kcal	全 国 学 校 給 食 週 間	20	月	○	ごはん	はるさめサラダ カレースープ りんごゼリー	さとう ごまあぶら	なたねあぶら さとう じゃがいも さとう	にんにく しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ りんごジュース	638 kcal
				すぶた	26.8 g				24.4 g										
				しょうがスープ	22.4 g				26.1 g										
				りんご	1.9 g				2.0 g										
	20	月	○	カオマンガイ(ごはん)(タイ)	ふた いんげんまめ	ふた	こめ むぎ	エリンギ しめじ たまねぎ トマト パセリ	601 kcal	全 国 学 校 給 食 週 間	21	火	○	ごはん	ハヤシライス コールスローサラダ ぎゅうにゅうかんてん	さとう	なたねあぶら さとう さとう	にんじん キャベツ かんでん みかんかん	682 kcal
				カオマンガイ(とりにく)(タイ)	23.0 g				29.8 g										
				はるさめサラダ	19.3 g				24.6 g										
				カレースープ	1.8 g				1.7 g										
	22	水	○	ごはん	ふた	ふた	こめ むぎ	にんにく しょうが	596 kcal	全 国 学 校 給 食 週 間	23	木	○	ごはん	ヤンニョムチキン かいそうきんぴらサラダ クッパ	さとう	なたねあぶら さとう なたねあぶら	にんじん しょうが にんじん しょうが	596 kcal
				スバゲッティ	24.4 g				23.2 g										
				とりにく ほうれんそうのとうにゅうクリームソース	24.6 g				2.8 g										
				ミネストローネ	1.7 g				2.8 g										

『今日の給食』  
HPに直接  
アクセスできます。



月の平均値

578 kcal

26.0 g

20.1 g

1.9 g

～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)※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』  
※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～！



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。今月は14日に小豆ごはんとしていただきます。

【学校給食用等政府備蓄米について】

「政府備蓄米」とは、国が備蓄しているお米です。この政府備蓄米を、本校でも180kg使用できるようになりました。

ごはん(お米)はいろいろなメニューに合わせやすく、消化もゆっくりと進むので腹持ちのよい食材です。また、ごはん(お米)を主食として、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった食事は「日本型食生活」と呼ばれ、栄養バランスのよい食事です。ごはんの良さを再確認し、おいしくいただきます。 9日～16日までのごはんに使用します。

※食材等の都合により、献立の変更をする場合があります。

※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	
578	kcal
26.0	g
20.1	g
1.9	g

～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)※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』  
※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～！



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。今月は14日に小豆ごはんとしていただきます。

【学校給食用等政府備蓄米について】

「政府備蓄米」とは、国が備蓄しているお米です。この政府備蓄米を、本校でも180kg使用できるようになりました。

ごはん(お米)はいろいろなメニューに合わせやすく、消化もゆっくりと進むので腹持ちのよい食材です。また、ごはん(お米)を主食として、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった食事は「日本型食生活」と呼ばれ、栄養バランスのよい食事です。ごはんの良さを再確認し、おいしくいただきます。 9日～16日までのごはんに使用します。