



日付	曜日	こんなて		血や骨、肉を つくるもの	ねつ 熱や力に なるもの	からだ 体の調子を 整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		牛乳	しょくしょくしゅうさいふくさい 主食・主菜・副菜 じるもの 汁物・デザート				
人日の節句献立	8 水	○	ななくさうすい	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 せり ながねぎ	499 kcal 24.3 g 16.0 g 1.4 g
			ふたにくのしょうゆこうじやき	ふた			
			ほうれんそうのいそあえ	のり	さとう なたねあぶら	えのきたけ ほうれんそう	
			たいがくいも		さつまいも なたねあぶら さとう みずあめ こま		
鏡開き献立	9 木	○	ごはん		こめ むぎ		487 kcal 25.8 g 14.4 g 1.3
			さけのゆうあんやき	さけ		ゆず	
			ごましらあえ	とうふ	こま さとう	ほうれんそう れんこん にんじん	
			なまあげとやさいのうまい	ふた なまあげ さばふし	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 いんげん	
鏡開き献立	10 金	○	めん		やきそばめん なたねあぶら こまあぶら		633 kcal 27.3 g 18.7 g 1.6 g
			シャーワーメンのぐ	ふた とり だいすみそ	なたねあぶら さとう でんぶん こまあぶら	こまつな 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	
			しらたましるこ	あすき いんげんまめ	しらたま さとう		
小正月献立	14 火	○	ごはん		こめ むぎ		573 kcal 26.1 g 22.5 g 1.6 g
			さばのたつたあげ	さば	でんぶん なたねあぶら	しょうが	
			きりぼしだいこんのふくめに	さつまあげ あぶらあげ さばふし	さとう	きりぼしだいこん にんじん しいたけ	
			こじる	とうふ だいす さばふし ふたみそ		にんじん ながねぎ こまつな	
小正月献立	15 水	○	あすきごはん	あすき	こめ		656 kcal 30.6 g 20.5 g 1.9 g
			あまからケチャップレバー	ふたしレバー	でんぶん なたねあぶら さとう	しょうが	
			なまあげのすきに	さばふし ふた なまあげ	さとう	にんじん ながねぎ はくさい たまねぎ こぼう こまつな	
			みかん			みかん	
小正月献立	16 木	○	ごはん		こめ むぎ		637 kcal 23.6 g 19.0 g 2.4 g
			ポークカレー	ふた	なたねあぶら ジャガイモ 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	
			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 オリーブオイル	きゅうり コーン たまねぎ	
			ヨーグルト	ヨーグルト			
小正月献立	17 金	○	ごはん		こめ むぎ		606 kcal 26.8 g 22.4 g 1.9 g
			すぶた	ふた 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 ピーマン	
			しょうがスープ	とり わかめ	こまあぶら ごま	だけのこ ながねぎ こまつな しょうが	
			りんご			りんご	
小正月献立	20 月	○	カオマンガイ(ごはん)(タイ)		こめ むぎ さとう	にんにく	638 kcal 24.4 g 26.1 g 2.0 g
			カオマンガイ(とりにく)(タイ)	とり みそ	さとう こまあぶら	しょうが にんにく	
			はるさめサラダ		はるさめ こまあぶら なたねあぶら さとう ごま	にんじん キャベツ もやし	
			カレースープ	とり	なたねあぶら ジャガイモ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ	
			りんごゼリー	アガー	さとう	りんごジュース	
小正月献立	21 火	○	ごはん		こめ むぎ		601 kcal 23.0 g 19.3 g 1.8 g
			ハヤシライス	ふた いんげんまめ	なたねあぶら さとう	エリンギ しめじ たまねぎ トマト バセリ	
			コールスローサラダ	とり	なたねあぶら さとう	キャベツ コーン たまねぎ バセリ	
			ぎゅうにゅうかんてん	ぎゅうにゅう	さとう	かんてん みかんかん	
小正月献立	22 水	○	スペゲッティ		カットスペゲッティ オリーブオイル なたねあぶら		682 kcal 29.8 g 24.6 g 1.7 g
			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 ほうれんそう	
			ミネストローネ	だいす ふた	じゃがいも	にんにく セロリー キャベツ たまねぎ トマトベース いんげん	
			りんごとにんじんのケーキ	たまご ギュウ	さとう バター こむぎこ ふんとう	りんご レモン にんじん	
小正月献立	23 木	○	ごはん		こめ むぎ		596 kcal 24.4 g 23.2 g 2.8 g
			ヤンニヨムチキン	とり	こむぎこ なたねあぶら さとう こまあぶら ごま	にんにく しょうが	
			かいそうきんびらサラダ	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 こぼう	
			クッパ	ふた とうふ たまご わかめ	なたねあぶら ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな	

行 事	日 曜 日	こんなて		血や骨、肉を つくるもの	わづ かから 熱や力に なるもの	からだ のうし 体の調子を 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
		牛乳	しゅしょくしゅううさいふくさい 主食・主菜・副菜 しるもの 汁物・デザート				
全国 学校 給食 週間	24	金	おにぎり	のり	こめ むぎ		408 kcal
			さけのしおやき	さけ			22.5 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	12.7 g
			ほうれんそうのみそしる	あぶらあげとうふみそ さばしつ		ほうれんそう ながねぎ	1.3 g
全国 学校 給食 週間	27	月	コッペパン		コッペパン		633 kcal
			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	33.4 g
			キャベツのソテー		なたねあぶら	キャベツ	23.8 g
			はくさいのとうにゅうクリームスープ	とり いんげんめ 豆こうとう さつまいも とうふ きゅうり チーズ	こめこ	にんじん たまねぎ はくさい しめじ バセリ	2.2 g
全国 学校 給食 週間	28	火	いちごジャム			いちごジャム	
			ソフトめん		ソフトめん		443 kcal
			カレーシチュー	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
			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
			もものかんづめ			ももかん	2.3 g
全国 学校 給食 週間	29	水	かたぬきチーズ	チーズ			
			ごはん		こめ むぎ		618 kcal
			のりのつくだに	のり	さとう		26.5 g
			さんかやき (ちばけん)	いわし ぶた たまご みそ おかか	こま	しょうが ながねぎ	17.7 g
			こまつなのおひたし	かつおぶし		こまつな にんじん もやし	1.0 g
全国 学校 給食 週間	30	木	きなこせいかくもち (ちばけん)	きなこ	せいがくもち さとう		
			ごはん		こめ むぎ		579 kcal
			はたはたのいそべあげ	はたはた あおのり	でんぶん こむぎ こなたねあぶら		25.8 g
			こまつなごまじょうゆあえ		こまさとう	こまつな もやし にんじん	13.6 g
			きりたんぽなべ (あきたけん)	さばぶしとり	しらたき きりたんぽ	にんじん ごぼう ながねぎ しめじ まいたけ	1.1 g
全国 学校 給食 週間	31	金	みかん			みかん	
			とりめし(みやさきけん)	さばぶしとり	こめ むぎ さとう	にんじん ごぼう	525 kcal
			おびてん(みやさきけん)	いわしすりみとうふたらすみみそ	でんぶん くろさとう なたねあぶら	ごぼう ながねぎ	26.5 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	15.2 g
			さぶじる(みやさきけん)	いぼしこら なまあげ さつまあげ かぼす	なたねあぶら じゃがいも さとう	にんじん だいこん かぼちゃ ごぼう ながねぎ しいたけ	2.8 g

*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。ほこり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

※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. *What is the primary purpose of the study?* (check all that apply)

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
正月にお供えした鏡餅を小さく割って食べます。鏡餅には神様が宿しているので、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使用できることになりました。
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しょう。9月～16日までのごはんに使用します。