



行事日	曜日	牛乳	こんだて		ちほねにく つくるもの	ねつちから なるもの	からだちょうし 体の調子を 整えるもの	栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量										
			主食・主菜・副菜 汁物・デザート	主食・主菜・副菜														
10	水	○	ななくさそうすい	とり	かつおぶし	こんぶ	こめ むぎ	542 kcal										
			とりにくのてりやき	とり			さとう	にんにく	24.1 g									
			かまぼこあえ	かまぼこ	かつおぶし		さとう	キャベツ ほうれんそう にんじん もやし	18.0 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	1.4 g								
鏡開き	11	木	○	めん			やきそばめん	なたねあぶら	ごまあぶら	632 kcal								
				あんかけやきそばのぐ	ぶた			なたねあぶら	でんぶん	にんにく	しょうが	にんじん	はくさい	たまねぎ	たけのこ	こまつな	きくらげ	27.7 g
				ばんばんじー	とり			ごま	さとう	キャベツ	きゅうり	にんじん	しょうが	にんにく	17.3 g			
				しらたましるこ	あずき	いんげん	まめ	しらたま	さとう	1.6 g								
12	金	○	ごはん				こめ むぎ	513 kcal										
			さけのゆうあんやき	さけ			ゆず		28.2 g									
			ごましらあえ	とうふ			ごま	さとう	ほうれんそう	れんこん	にんじん	16.1 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	いんげん	1.3 g		
小正月	15	月	○	あずきごはん	あずき		こめ	665 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	31.5 g						
				ほうれんそうのいそあえ	やきのり			さとう	なたねあぶら	えのきたけ	ほうれんそう	20.7 g						
にくじゃが	ぶた	さば	ぶし	なたねあぶら	しらたき	じゃがいも	さとう	にんじん	たまねぎ	ながねぎ	いんげん	1.8 g						
16	火	○	ごはん				こめ むぎ	619 kcal										
			ヤンニョムチキン	とり			こむぎ	なたねあぶら	さとう	ごまあぶら	ごま	にんにく	しょうが	25.2 g				
			かいそうきんぴらサラダ	くわいかめ	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	23.3 g					
			クッパふう (かんこく)	ぶた	とうふ	わかめ	たまご	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	2.5 g			
スイーツプリン				スイーツ	プリン													
17	水	○	ごはん				こめ むぎ	630 kcal										
			ポークカレー	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	24.0 g			
			バリバリひじきサラダ	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	18.5 g				
ヨーグルト	ヨーグルト											1.7 g						
18	木	○	ごはん				こめ むぎ	629 kcal										
			なまあげのあまからやき	なまあげ			さとう		29.5 g									
			きりぼしだいこんのふくめに	さつまいも	あぶら	あけ	さば	ぶし	さとう	きりぼし	だいこん	にんじん	しいたけ	21.2 g				
			ごまみそしる	ぶた	みそ	かつおぶし	ごま	たまねぎ	にんじん	だいこん	ごぼう	ながねぎ	2.0 g					
みかん	みかん																	
19	金	○	カオマンガイ(ごはん)(タイ)				こめ むぎ	さとう	684 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	25.3 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	28.0 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	2.2 g			
みかん	みかん																	
22	月	○	ごはん				こめ むぎ	634 kcal										
			ハヤシライス	ぶた	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	パセリ	24.1 g				
			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	パセリ	20.2 g					
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	2.1 g										
23	火	○	ごはん				こめ むぎ	608 kcal										
			すふた	ぶた	うずら	たまご	でんぶん	じゃがいも	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	たけのこ	しいたけ	ピーマン	25.6 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	しょうが	りんご	20.6 g					
りんご	りんご											1.9 g						
24	水	○	おにぎり	のり			こめ むぎ	408 kcal										
			さけのしおやき	さけ					22.5 g									
			かぶのあざづけ	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	あけ	とうふ	みそ	さば	ぶし	ほうれんそう	ながねぎ	1.3 g						

行事日	曜日	牛乳	こんだて		ちほねにく つくるもの	ねつちから なるもの	からだちょうし 体の調子を 整えるもの	栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量								
			主食・主菜・副菜 汁物・デザート	主食・主菜・副菜												
昭和三十七年給食	25	木	○	コッパパン				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	とりにゅう	たまご	とうふ	さとう	ごま	にんじん	たまねぎ	はくさい	しめじ	パセリ	2.2 g	
いちごジャム				いちご	ジャム											
昭和三十九年給食	26	金	○	ソフトめん				471 kcal								
				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	グリーンピース	23.1 g		
				キャベツのあますあえ				なたねあぶら	さとう	キャベツ	きゅうり	にんじん		18.9 g		
				おうとう						もも				1.7 g		
かたぬきチーズ	チーズ															
千葉県郷土料理	29	月	○	ごはん				662 kcal								
				行徳のりのつくだに	のり			さとう		31.4 g						
				さんがやき(ちばけん)	いわし	ぶた	たまご	みそ	あから	ごま	しょうが	ながねぎ	19.6 g			
				こまつなのおひたし	かつおぶし			さとう	でんぶん	にんじん	もやし	1.8 g				
だいこんのみそしる	わかめ	あぶら	あけ	みそ	さば	ぶし	だいこん									
きなこせいがかもち(ちばけん)	きなこ			せい	がく	もち	さとう									
秋田県郷土料理	30	火	○	ごはん				584 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	なたねあぶら	26.3 g					
				こまつなごましょうゆあえ				ごま	さとう	こまつな	もやし	にんじん	13.9 g			
				きりたんぼなべ(あきたけん)	とり	さば	ぶし	しらたき	きりたんぼ	にんじん	ごぼう	ながねぎ	しめじ	まいたけ	1.1 g	
はるか				はるか												
宮崎県郷土料理	31	水	○	とりめし(みやざきけん)	さば	ぶし	とり	こめ むぎ	さとう	にんじん	ごぼう	531 kcal				
				おひてん(みやざきけん)	いわし	すり	み	とうふ	みそ	でんぶん	くる	さとう	なたねあぶら	ごぼう	ながねぎ	26.0 g
				こまつなのおかかあえ	かつおぶし			ごま	さとう	こまつな	にんじん	もやし	15.4 g			
				ざぶじる(みやざきけん)	にんじん	ごぼう	さとう	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

月の平均値
562 kcal
26.5 g
18.2 g
1.8 g

*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。

【牛乳について】
牛乳は、成長期の子どもたちにとって欠かせないカルシウムを摂取しやすく、吸収されやすいため、毎日の給食で提供しております。
しかし、乳糖不耐症や体質に合わず、牛乳を飲むことができない場合は、年度の途中でも「主食・おかずのみ(牛乳停止)」に変更できますので学校へご相談ください。(診断書は不要です)

～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6年1月17日(水)～25日(木)※1月22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(本となかよし給食)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～!

1月の行事食
 1/7 七草がゆ 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。