

ぎょう 行事	ひにち 日	よう 曜 日	<small>ちゅうにゅう 牛乳</small>	こんだて	ち　ほね　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 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
				しゅしよくしゅうさいふくさい 主食・主菜・副菜 しもの 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　からのは　ながねぎ	486 kcal
				ぶたにくのしょうゆこうじやき	ぶた			23.7 g
				きゃべつのいそあえ	のり	さとう　なたねあぶら	えのきだけ　キャベツ	15.9 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
	9	金	○	ごはん		こめ　むぎ		556 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	えのきだけ　パセリ	26.7 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
				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
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
				ジャージャーめんのぐ	ぶた　とり　だいす　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
				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
								1.7 g
	14	水	○	ごはん		こめ　むぎ		651 kcal
				ボーグカレー	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
				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	19.2 g
				ヨーグルト	ヨーグルト			2.4 g
小 正 月 献立	15	木	○	あずきごはん	あずき	こめ		656 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
				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
				みかん			みかん	1.9 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　だいす　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　ピーマン	28.3 g
				しょうがスープ	とり　わかめ	ごまあぶら　ごま	だけのこ　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　オリーブオイル　なたねあぶら		639 kcal
				とりにくねが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	だいす　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　ふんとう	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
				きなこせいがくもち(ちばけん)	きなこ	せいがくもち　さとう		

ぎょう 行事	ひにち 日	よう 曜 日	<small>ちゅうにゅう 牛乳</small>	こんだて	ち　ほね　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 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
				しゅしよくしゅうさいふくさい 主食・主菜・副菜 しもの 汁物・デザート				
全 国 学 校 給 食 週 間	26	月	○	おにぎり	のり	こめ　むぎ		444 kcal
				さけのしおやき	さけ			25.3 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
				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
全 国 学 校 給 食 週 間	27	火	○	コッペパン		コッペパン		565 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	29.5 g
				キャベツのソテー		なたねあぶら	キャベツ	21.0 g
				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
全 国 学 校 給 食 週 間	28	水	○	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	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
全 国 学 校 給 食 週 間	29	木	○	かたぬきチーズ	チーズ		ももかん	2.3 g
				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	510 kcal
				おびてん(みやざきけん)	いわしすりおとろ　たらすりおみそ	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	15.1 g
全 国 学 校 給 食 週 間	30	金	○	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
				ごはん		こめ　むぎ		648 kcal
				さばのみそやき	さば　みそ	さとう　ごま	しょうが	33.3 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
全 国 学 校 給 食 週 間				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
				みかん			みかん	


＊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。

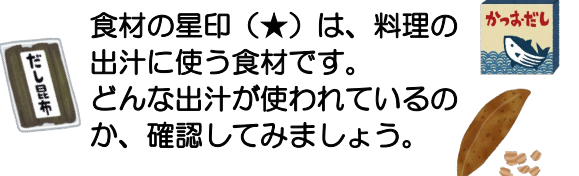
1/11　鏡開き　無病息災を願い、正月にお供えした鏡餅を小さく割って食べます。鏡餅には神様が宿っているので、神様との縁が切れないように刃物は使わず、木槌で割ることから『鏡開き』と呼ばれるようになりました。

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。今月は14日に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』、千葉県ちばけんの郷土料理である『さんが焼き』や『性学餅』を提供予定です。

食材の星印(★)は、料理の出汁に使う食材です。どんな出汁が使われているのか、確認してみましょう。



～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

3　内容　市川市 児童 高1～1-4

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幸いです。

多くの方のご来場をお待ちしています!!

みんな　きてね～!!

