

2025年1月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立市川小学校

日	曜日	こんだて		ち ほね にく 血や骨、肉を つくるもの(赤)	ねつ ちから 熱や力に なるもの(黄)	からだ ちょうし 体の調子を ととの 整えるもの(緑)		
		主食 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート	牛乳				エネルギー	たんぱく質
8	水	くろまいごはん	○	鶏	米 黒米	生姜	エネルギー 558 kcal	しょうがつ こんだて お正月献立
		とりのたつたあげ		鶏	澱粉 なたね油	生姜	たんぱく質 28.3 g	
		かぶのサラダ		かつお節 鶏	なたね油 砂糖	かぶ かぶの葉 きゅうり コーン	脂質 18.0 g	
		ななくさじる		黒豆		七草 大根 白菜 人参 長ねぎ 小松菜	食塩相当量 2.3 g	
		くろまめ						
9	木	ごはん	○	鰯 青のり	米		エネルギー 616 kcal	しょうがつ こんだて お正月献立 かがみびら 鏡開き かがわけん 香川県 きょうどりょうり 郷土料理
		アジののりしおあげ		鰯 青のり	澱粉 大豆油		たんぱく質 26.3 g	
		こうはくなます			砂糖	大根 人参 ゆず	脂質 14.5 g	
		■かがわふうおそうに		鶏 なんとかつお節 味噌		人参 小松菜 大根	食塩相当量 1.8 g	
		あんこしらたま			白玉 しるこ			
10	金	ひじきごはん	○	鶏 ひじき 油揚げ かつお節	米 なたね油 砂糖	人参 筍 いんげん	エネルギー 506 kcal	
		とりにくのマーメイドやき		鶏		マーメイド	たんぱく質 28.5 g	
		わふういため			なたね油	キャベツ 人参 もやし	脂質 16.2 g	
		きりほしだいこんとわかめのみそじる		油揚げ 豆腐 かつお節 味噌 わかめ		人参 切干大根	食塩相当量 2.8 g	
		ミニチーズ		チーズ				
14	火	ごはん	○	豚	米		エネルギー 556 kcal	
		ふたにくのアップルソース		豚	砂糖	生姜 りんご	たんぱく質 24.4 g	
		やさいサラダ			なたね油 砂糖	きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ	脂質 21.0 g	
		こんさいのみそじる		鶏 油揚げ 豆腐 かつお節 味噌		人参 ごぼう 大根	食塩相当量 1.8 g	
15	水	ごはん	○	豚 豆腐 味噌	米		エネルギー 567 kcal	ていれいけん 定例研
		マーボー豆腐		豚 豆腐 味噌	なたね油 砂糖 澱粉 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 筍 しいたけ 長ねぎ	たんぱく質 21.9 g	
		だいずサラダ		だいず	なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり	脂質 17.7 g	
		ストロベリーゼリー (てづくり)			ストロベリーゼリーの素		食塩相当量 2.3 g	
16	木	ごはん	○	豚 鰯 おから 味噌	米		エネルギー 611 kcal	ちほげん 千葉県 きょうどりょうり 郷土料理
		■いわしのさんがやき		豚 鰯 おから 味噌	澱粉	玉ねぎ 長ねぎ 生姜	たんぱく質 22.3 g	
		こまつなのからしあえ			砂糖	小松菜 キャベツ もやし 人参	脂質 19.0 g	
		さつまいものみそじる		油揚げ 味噌 かつお節	さつまい	人参 ごぼう 長ねぎ しいたけ	食塩相当量 1.8 g	
		フレンスクレープ (チョコ)		豆乳	米粉 砂糖 チョコレート			
17	金	ブランコッペパン	○		胚芽パン		エネルギー 502 kcal	
		ひよこサラダ		ひよこ豆	なたね油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり コーン	たんぱく質 22.8 g	
		クリームシチュー		ウインナー 鶏 豆乳	なたね油 じゃが芋	人参 セロリー 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー	脂質 17.9 g	
		スイートスプリング (かんきつい)				スイートスプリング	食塩相当量 2.3 g	
20	月	ハムピラフ	○	ハム	米 なたね油	玉ねぎ 人参	エネルギー 500 kcal	
		タンドリーチキン		鶏 豆乳		玉ねぎ にんにく 生姜 トマトペースト	たんぱく質 25.6 g	
		フレンチサラダ			なたね油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり レモン	脂質 17.8 g	
		ようふうスープ		ベーコン		人参 小松菜	食塩相当量 2.3 g	
21	火	ガーリックトースト	○		食パン マーガリン		エネルギー 514 kcal	
		ベーコンサラダ		ベーコン	ごま油 砂糖	きゅうり 人参 キャベツ コーン	たんぱく質 18.6 g	
		とうにゅうスープ		鶏 味噌 豆乳	なたね油 さつまい	人参 玉ねぎ しめじ	脂質 23.3 g	
		ひとくちアセロラゼリー				アセロラゼリー	食塩相当量 2.2 g	
22	水	わかめごはん	○	わかめごはんの素	米		エネルギー 612 kcal	
		ちくわのいそべあげ		竹輪 青のり	小麦粉 大豆油		たんぱく質 23.2 g	
		なまあげのにくみそに		豚 味噌 生揚げ かつお節	なたね油 砂糖 じゃが芋	人参 玉ねぎ 筍 しいたけ いんげん	脂質 20.9 g	
		バナナ				バナナ	食塩相当量 2.1 g	

～全国学校給食週を記念して～ 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)午前中 ※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 「市川市の学校給食ができるまで」「市川市の学校給食」「給食で知ろう! 行事食」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10日は 鏡開き



半月にお供えた鏡もちを木づちなどで割って、おしるこなどにします。

2025年1月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立市川小学校

日	曜日	こんだて		ち ほね にく 血や骨、肉を つくるもの(赤)	ねつ ちから 熱や力に なるもの(黄)	からだ ちょうし 体の調子を ととの 整えるもの(緑)	栄養価の月平均値		郷土料理
		主食 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート	牛乳				エネルギー	たんぱく質	
23	木	ごはん	○	海藻ミックス	なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり レモン	エネルギー	545 kcal	北海道 郷土料理
		かいそうサラダ		鶏 かつお節 昆布	じゃが芋 なたね油 オリーブオイル	南瓜 にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ いんげん りんご トマト	たんぱく質	22.8 g	
		■スープカレー		牛乳	砂糖		脂質	15.1 g	
		ミルクプリン				食塩相当量	1.5 g		
24	金	ごはん	○	鯖		小松菜 キャベツ 人参 もやし	エネルギー	565 kcal	秋田県 郷土料理
		さばのカレーやき		鶏 かつお節	なたね油 だまこもち こんにやく	ごぼう 人参 しめじ 長ねぎ 小松菜	たんぱく質	25.1 g	
		キャベツともやしのあえもの					脂質	16.3 g	
		■だまこじる				食塩相当量	1.8 g		
27	月	ゆかりごはん	○	ししゃも	澱粉 なたね油	ゆかり	エネルギー	526 kcal	市川の海苔
		ししゃもからあげ		のり	砂糖	ほうれんそう 人参 えのき茸	たんぱく質	23.3 g	
		いそかあえ		豚 豆腐 味噌 かつお節	なたね油 こんにやく	人参 長ねぎ 大根 キャベツ	脂質	16.9 g	
		とんじる					食塩相当量	2.1 g	
28	火	■ふかがわめし	○	あさり 油揚げ	米 なたね油 砂糖	生姜 ごぼう 人参	エネルギー	503 kcal	東京都 郷土料理
		とりのてりやき		鶏		生姜	たんぱく質	29.7 g	
		まめいりわふうサラダ		ミックスビーンズ	なたね油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり	脂質	15.0 g	
		■いちかわのりのみそしる		のり 豆腐 かつお節 味噌		長ねぎ えのき茸	食塩相当量	2.2 g	
29	水	■ちゃんぽん	○	豚	ごま油 麵	生姜 にんにく 人参 筍 きくらげ キャベツ 絹さや	エネルギー	515 kcal	長崎県 郷土料理
		ナムル			なたね油 ごま油 砂糖	人参 もやし 小松菜	たんぱく質	21.8 g	
		おこめりんごタルト		豆乳	米粉 砂糖	りんご	脂質	16.3 g	
						食塩相当量	2.3 g		
30	木	とりめし	○	鶏 油揚げ	米 なたね油 砂糖	ごぼう 人参	エネルギー	503 kcal	福岡県 郷土料理
		わふうサラダ			なたね油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり	たんぱく質	20.1 g	
		■がめに		鶏 かつお節	なたね油 こんにやく 砂糖 里芋	人参 ごぼう れんこん 筍 しいたけ 絹さや	脂質	14.3 g	
		ぼんかん				ぼんかん	食塩相当量	1.5 g	
31	金	やきふたチャーハン	○	焼き豚	米 なたね油	玉ねぎ 人参 長ねぎ ビーマン	エネルギー	500 kcal	
		クラゲのあえもの		くらげ	なたね油 ごま油 砂糖	きゅうり もやし 人参	たんぱく質	20.6 g	
		かきたまじる		鶏 豆腐 かつお節 卵	澱粉	玉ねぎ 人参 えのき茸 小松菜	脂質	13.4 g	
		ラ・フランスゼリー				ラ・フランスゼリー	食塩相当量	2.8 g	

全国学校給食週間(24日〜30日)

入荷状況や感染症の状況により献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。
 栄養価は当日の調整によって多少変わる場合があります。(使用量の変更による塩分の増減等)
 調味料は記載されておりません。
 ハム、ベーコン、ウインナー、ちくわなどの加工品、マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

栄養価の月平均値	
エネルギー	541 kcal
たんぱく質	23.8 g
脂質	17.3 g
食塩相当量	2.1 g



給食だより 1月

1月の食育目標 **地域の産物や昔ながらの郷土料理を知ろう!**



1月24日〜30日は **全国学校給食週間**
 学校給食は、明治22年(1889年)、山形県鶴岡市(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、生活が苦しい家庭の子どもたちへ無料で昼食を提供したことが始まりといわれています。戦争中は食料不足などにより一時中断されましたが、昭和22年(1947年)に児童の栄養改善のために再開されました。

市川市で獲れた「市川の海苔」を給食で出します。



全国学校給食週間には、他の都道府県の郷土料理も出ます。

献立表では献立名の隣に■マークがついています。

様々な料理を知り、地域の魅力をたくさん見つけましょう。

市川小学校ホームページで給食レシピを載せている日もあります。

他の料理のレシピを知りたい人は、お家で話して、料理を作る人も欲しいのかを確認してから、用紙にクラスと名前を書いて、栄養士に出してください。

料理によっては時間がかかることもあります。ご理解ください。

明治22年(1889年) ・おにぎり、塩さけ、菜の漬物	昭和22年(1947年) ・トマトシチュー、脱脂粉乳(ミルク)
昭和30年(1955年) ・コッペパン、脱脂粉乳(ミルク)、アジフライ、 サラダ、ジャム	昭和52年(1977年) ・カレーライス、牛乳、塩もみ、果物(バナナ)、 スープ

資料・イラスト: ©少年写真新聞社・市川市栄養士