

2024年1月 きゅうしょくよていにんでひょう

市川市立市川小学校

日	曜日	こんだて		ち ほね にく	ねつ ちから	からだ ちょうし		
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート	牛乳	血や骨、肉を つくるもの(赤)	熱や力に なるもの(黄)	体の調子を ととの 整えるもの(緑)		
11	木	くろまいごはん	○		米 黒米		エネルギー 587 kcal	 はる ななくさ 春の七草
		とりのたつたあげ		鶏	澱粉 なたね油	生姜	たんぱく質 27.0 g	
		かぶのサラダ			なたね油 砂糖	かぶ かぶの葉 きゅうり コーン	脂質 17.6 g	
		ななくさじる		かつお節 鶏		七草 大根 白菜 人参 長ねぎ 小松菜	食塩相当量 2.1 g	
		くろまめ		黒豆	砂糖			
12	金	ごはん	○		米		エネルギー 589 kcal	 しょうがつりょうり お正月料理 かがわけん そうに 香川県お雑煮 かがみびら 鏡 開き
		ししゃもからあげ		ししゃも	澱粉 なたね油		たんぱく質 25.4 g	
		こうはくなます			砂糖	大根 人参 ゆず	脂質 16.0 g	
		かがわふうおそうに		鶏 かつお節 味噌		人参 小松菜 大根	食塩相当量 1.6 g	
		あんこしらたま		あん	白玉			
15	月	ごはん	○		米		エネルギー 571 kcal	
		ジャンボあげぎょうざ		豚 豆腐 おから ひじき	ぎょうざの皮 ごま油 小麦粉 大豆油	にら 白菜 生姜	たんぱく質 21.4 g	
		にんじんともやしのちゅうかあえ			なたね油 ごま油 砂糖	人参 もやし 小松菜 にんにく	脂質 21.8 g	
		ちゅうかスープ		鶏 豆腐	ごま油	人参 玉ねぎ 白菜 きくらげ	食塩相当量 1.7 g	
16	火	ごはん	○		米		エネルギー 522 kcal	
		ポークカレー		豚	なたね油 じゃが芋	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト	たんぱく質 18.1 g	
		かいそうサラダ		海藻ミックス	なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり レモン	脂質 12.8 g	
		りんご				りんご	食塩相当量 2.0 g	
17	水	ごはん	○		米		エネルギー 567 kcal	
		マーボードウフ		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 22.0 g	
		だいたサラダ		だいた	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			ストロベリーゼリーの素		食塩相当量 2.3 g	
18	木	やきぶたチャーハン	○	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 504 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 19.7 g	
		かきたまじる		鶏 豆腐 かつお節 卵	ごま油 澱粉	玉ねぎ 人参 えのき草 小松菜	脂質 13.6 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	
19	金	ガーリックトースト	○		食パン マーガリン		エネルギー 521 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 18.7 g	
		とうにゅうスープ		鶏 味噌 豆乳	なたね油 さつまい芋	人参 玉ねぎ しめじ	脂質 24.3 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	月	ハムピラフ	○	ハム	米 なたね油	玉ねぎ 人参	エネルギー 502 kcal	
		タンドリーチキン		鶏 豆乳		玉ねぎ にんにく 生姜 トマト ベースト	たんぱく質 25.2 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 20.0 g	
		ようふうスープ		ベーコン	なたね油	人参 小松菜	食塩相当量 2.1 g	
23	火	ラーメン	○		ラーメン		エネルギー 560 kcal	 ほっかいどう こんだて 北海道 献立
		みそラーメンのぐ		豚 味噌	ごま油 砂糖	人参 にんにく 生姜 長ねぎ もやし キャベツ	たんぱく質 22.2 g	
		コーンサラダ			オリーブオイル 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ	脂質 14.5 g	
		フルーツしらたま			白玉 砂糖	みかん 缶 白桃 缶 パイン 缶	食塩相当量 2.5 g	
24	★ 水	ごはん	○		米		エネルギー 550 kcal	 とうほく こんだて 東北 献立
		ソースカツ		豚	なたね油 砂糖 小麦粉 パン粉	レモン	たんぱく質 22.0 g	
		キャベツともやしのあえもの				小松菜 キャベツ 人参 もやし	脂質 13.1 g	
		こづゆ		鶏 かいばしら かつお節	しらたき 里芋	人参 大根 ごぼう しいたけ	食塩相当量 2.4 g	
25	★ 木	ごはん	○		米		エネルギー 609 kcal	 かんとう こんだて 関東 献立
		いわしのさんがやき		鰯 豚 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	
		さつまいものみそしる		油揚げ 味噌 かつお節	さつまい芋	人参 ごぼう 長ねぎ しいたけ	食塩相当量 1.8 g	
		フレンズクレーフ(チョコ)		豆乳	米粉 砂糖 チョコ			
26	★ 金	ふかがわめし	○	あさり 油揚げ	米 もち米 砂糖	生姜 ごぼう 人参	エネルギー 568 kcal	 かんとう こんだて 関東 献立 いちかわ 市川のノリ
		とりのてりやき		鶏		生姜	たんぱく質 32.3 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 16.3 g	
		いちかわノリのみそしる		のり 豆腐 かつお節 味噌		長ねぎ えのき草	食塩相当量 2.4 g	
		カップヨーグルト(ベリー)		ヨーグルト		ベリー		

★1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。

2024年1月 きゅうしょくよていにんでひょう

市川市立市川小学校

日	曜日	こんだて		ち ほね にく	ねつ ちから	からだ ちようし		
		しゅしょく おかず(主菜)	おかず(副菜) デザート	牛乳	血や骨、肉を つくるもの(赤)	熱や力に なるもの(黄)		体の調子を ととの 整えるもの(緑)
29	★ 月	ごはん			米		エネルギー 509 kcal	きんぎ こんだて 近畿 献立
		たらのさいきょうやき		たら 味噌	砂糖 澱粉	生姜	たんぱく質 22.6 g	
		キャベツのそくせきづけ	○	塩昆布		キャベツ きゅうり 人参	脂質 12.8 g	
		かぶのみそしる		油揚げ かつお節 味噌		かぶ かぶの葉 人参 小松菜	食塩相当量 1.6 g	
		まっちゃんゼリー				抹茶ゼリー		
30	★ 火	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	きゅうしゅう こんだて 九州 献立
		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 19.9 g	
		ちくぜんに		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	
		みかん				みかん	食塩相当量 1.7 g	
31	水	ブランコッパン			全粒粉コッパン		エネルギー 548 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 22.7 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	
		バナナ				バナナ	食塩相当量 2.6 g	

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。

調味料は記載されておりません。
マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。
ハム、ベーコン、ウインナーなど、加工品も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	545 kcal
たんぱく質	22.8 g
脂質	16.8 g
食塩相当量	2.1 g

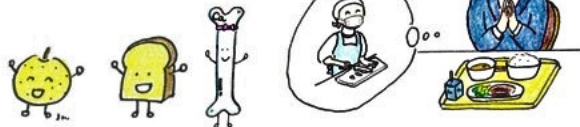


～全国学校給食週間を記念して～ 市川市の学校給食 パネル展示のお知らせ

- 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
- 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
- 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～!



給食だより 1月

いちかわ がっこう えいようし
市川の学校栄養士からのお知らせです。

2024年になりました。今年もよろしくお願ひいたします。

どのような年にしたいか、目標を立ててみましょう!

● 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 ●

冬休みには行事食や郷土料理に触れる機会があったでしょうか?

郷土料理は、その地域の特徴が詰まった料理が多く、特産物を使っていることもあります。

今月は日本全国の様々な料理を紹介します。

市川市の行徳で獲れた「市川のノリ」も給食に出ます!

給食で日本旅行!!

行ってみたい地域、
知り合いがいる地域、
好きなチームがある地域など
興味を持った地域の特産物を
調べてみましょう!



1月24日～30日は 全国学校給食週間



学校給食の 始まりは?

学校給食は、明治22年(1889年)、山形県の忠愛小学校で、家が貧しい子どもたちへ無償で昼食を出したのが始まりとされています。献立は塩さけ、おにぎり、漬物といわれます。その後、全国各地に広まりました。

学校給食の 役割は?

現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事、成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。



旬の冬野菜

じもと とくさんぶつ
地元の特産物を
知ろう!!