

1月 きゅうしょくよていこんだてひょう

東国分夷風学園
市川市立稻越小学校

日	曜日	こんだて	血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
		おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳				
8 水		わかめごはん おみくじロッケ いそあえ なるどえのきのすまじる はなみかん 牛乳	わかめごはんのもの ぶたにく・インナー・チーズ とりにくのり どりにく・なるど・どうふ・けずりぶし・こんぶ きゅうにゅう	ごめ じゅがいも・なたねあぶら・パンこ・こむぎこ・さとう もやい・こまつな・にんじん だいこん・えのきだけ・にんじん・みつば みかん	エネルギー 653 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 3.2 g 「おみくじロッケ」でもりあが ろう♪あたりの 人は大吉かな!?	
9 木		ごはん さんしょくそぼろごはん みそしる(じゃがいも・わかめ) わかったさんのクッキー ^{牛乳}	どりにく・だいす・たまご あぶらあげ・わかめ・みそ・けずりぶし・こんぶ たまご きゅうにゅう	ごめ なたねあぶら・さとう にんじん・たまねぎ こむぎこ・バター・さとう いちごジャム	エネルギー 636 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.7 g 図書委員会のリクエスト「わかつたさんのクッキー」です☆	
10 金		ぶたにくとこまつなやきそば イカのかりんあげ ちゅうかコーンたまごスープ ひとくちゼリー(ぶどう) ^{牛乳}	ぶた いか どりにく・たまご きゅうにゅう	やきそばめん・さとう・でんぶん・ごまあぶら さとう・でんぶん・なたねあぶら コーン・たまねぎ・にんじん・チゲンサイ	エネルギー 605 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.8 g 千葉県のめぐみ「ぶたにくとこまつな」がたっぷり入っています♪	
14 火		ごはん さけのしおバターやき ボテキンびら いふのあつたかみそしる のりごまふりかけ 牛乳	さけ ぶたにく どりにく・とうふ・あぶらあげ・みそ・けずりぶし きゅうにゅう	ごめ バター にんじん・いんげん にんじん・だいこん・ほくさい・こまつな	エネルギー 606 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.5 g 冬やさいの「みそしる」汁ものは大切な水分でもあります☆	
15 水		ごはん バターチキンカレー コールスローサラダ りんごゼリー ^{牛乳}	どりにく・ヨーグルト・なまクリーム・しらはなま ハム アガ	ごめ バター・さつまいも・ごまあぶら・さとう キーパツ・きゅうり・コーン・たまねぎ・りんご	エネルギー 631 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.2 g チキンはオーブンで焼き、肉汁もカレーに入れるのがポイント♪	
16 木		ごはん おやこどん(ぐ) やさいチップス さわにわん 牛乳	どり・たまご・けずりぶし・こんぶ じゅかいも・さつまいも・なたねあぶら ぶたにく・とうふ・けずりぶし・こんぶ きゅうにゅう	ごめ さとう・でんぶん たまねぎ・エリンギ・みつば	エネルギー 617 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.0 g やさいチップスはいつも完食!! しぜんの甘さがひきたちます☆	
17 金		やきたてクロワッサン ツナサラダ(フレンチ) パンギンシチュー ひとくちミルクプリン 牛乳	たまご ツナ どりにく・豚肉・なまクリーム・しらはなま 牛乳	ごめ オリーブオイル・なたねあぶら・さとう きゅうり・キーパツ・にんじん・コーン・たまねぎ・りんご	エネルギー 596 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 36.6 g 食塩相当量 1.8 g 人気の手作りクロワッサン給食室をあたかくて発酵させます♪	
20 月		ごはん いなごしやのぶたどん(ぐ) バリバリサラダ みそしる(はくさい・わかめ) ショア(ブルーベリー)	ぶたにく・けずりぶし・こんぶ なたねあぶら・じゅかいも・バター・こむぎこ あぶらあげ・わかめ・みそ・かづおぶし・こんぶ ショアブルーベリー	ごめ じらき・なたねあぶら・さとう・でんぶん なたねあぶら・ごまあぶら・さとう・ごま はくさい・にんじん・ながねぎ	エネルギー 579 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.5 g ぶたどんの肉はゆでてくさみをとり、ワインやりんごでうま味と甘味をひきだします☆	
21 火		ごはん ちくさやき なっとうかあちゃんのなっとうあえ きりたんぽスープ りんご 牛乳	たまご・どりにく なっとう・のり どりにく・なると・けずりぶし・こんぶ きりたんぽ りんご きゅうにゅう	ごめ たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・じゅうが はうれんそう・にんじん・もやし・たんばん にんじん・だいこん・こまつな りんご	エネルギー 612 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.2 g 秋田の「きりたんぽ」を入れたあたかいスープです♪	

~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
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!!



日	曜日	こんだて	血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
		おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳				
22 水		ごはん チンジャオロースー パンサンサー ^{牛乳}	ぶたにく やきぶた・わかめ さつじん・ゆう	ごめ なたねあぶら・さとう・でんぶん・ごまあぶら はるさめ・さとう・ごま・ごまあぶら むし・シミックス・さとう・チョコレート ぎゅうにゅう	エネルギー 651 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.8 g たけのこ・ビーマン・にんじん・たまねぎ にんじん・きゅうり	人気だったむしパン☆コア味はみんな食べやすいようです。
23 木		ほうとうふううどん おばけのてんぶら(ちくわ・れんこん) ^{牛乳}	どりにく・あぶらあげ・なれど・けずりぶし・こんぶ ちくわ ぎゅうにゅう	ぼうとう れんこん しらたま・さとう ぎゅうにゅう	エネルギー 616 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 1.9 g たんじん・たまねぎ・ながねぎ・かぼちゃ・こまつな れんこん・しらたま・さとう みかんか・パイんかん・ももかん・レモン	山梨の「ほうとう」かぼちゃと太いめんがおいしい料理です♪
24 金		なっばごはん ほっけのさいきょうやき ギャベツのうめかつお ^{牛乳}	こめ ほっけ・さき かづおぶし ににく・ちくわ・けずりぶし・こんぶ ぎゅうにゅう	なめしのとじ さとう ブロッコリー・キャベツ・うめ ながいも クールビリーのもの ぎゅうにゅう	エネルギー 581 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 2.8 g なめしのとじ ほっけのさききょうやき ギャベツのうめかつお ににく・ちくわ・けずりぶし・こんぶ ぎゅうにゅう	とりミンチで和風の肉団子スープにアレンジしました☆
27 月		あおなチャーハン あげきょうさ はるさめスープ ^{牛乳}	やきぶた・たまご ぶたにく・とうふ はるさめ・ごまあぶら ぎゅうにゅう	ごめ ぎょうざ・かわ・ごまあぶら・なたねあぶら はるさめ・ごまあぶら みかん ぎゅうにゅう	エネルギー 591 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 1.7 g ほうれんそう・ながねぎ・ににく・しょうが ぎょうざ・にら・はくさい はるさめ・ごまあぶら ほくさい・にんじん・トウモロウ・たけのこ みかん ぎゅうにゅう	ぎょうざは、12センチの大きい皮で包んで揚げています♪
28 火		ごはん たらののみそマヨやき のりのつくだに さつまじる ^{牛乳}	ごめ たらの・みそ・あおり やきのり ふたにく・とうふ・みそ・かつおぶし・こんぶ ぎゅうにゅう	ごめ エッグアマヨネーズ さとう なたねあぶら・さつきも ココナッツ ぎゅうにゅう	エネルギー 631 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.1 g エヌルギー 631 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.1 g みそマヨ焼きには「西京みそ」がいちばん!!千葉のめぐみいっぱいの日です♪	たらののみそマヨやきには「西京みそ」がいちばん!!千葉のめぐみいっぱいの日です♪
29 水		カレーピラフ ようふうにこみ ぐりとぐらのカステラ ^{牛乳}	どりにく・ヨーグルト ぶたにく・なまめ・ペーコン たまご・ぎゅうにゅう	ごめ・マーライン なたねあぶら・じゅかいも こむぎこ・さとう・バター ぎゅうにゅう	エネルギー 661 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 1.8 g エネルギー 661 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 1.8 g カレーピラフ ようふうにこみ ぐりとぐらのカステラ	図書委員会のリクエスト「ぐりとぐらのカステラ」です♪
30 木		テーブルロール バムピケのグラタン ミネストローネスープ ^{牛乳}	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・コーン なたねあぶら・じゅかいも たまねぎ・だいこん・にんじん・バセリ ぎゅうにゅう	テーブルロール マカロニ・なたねあぶら・じゅかいも・こむぎこ・バター にんじん・たまねぎ・セロリー・キャベツ・トマト ぎゅうにゅう	エネルギー 630 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 2.6 g 食塩相当量 2.6 g テーブルロール バムピケのグラタン ミネストローネスープ	人気のグラタンは「白花豆のペースト」でコクを出します♪
31 金		ごはん チキンナゲット フレンチきゅうり ^{牛乳}	ごめ マヨネーズ(たまご) フレンチきゅうり ABCスープ たらこふりかけ 牛乳	ごめ マヨネーズ(たまご) フレンチきゅうり マカロニ ごめ たまねぎ きゅうり・たまねぎ ごまつな・ほくさい・たまねぎ・にんじん ぎゅうにゅう	エネルギー 645 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.2 g エネルギー 645 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.2 g ごはん チキンナゲット フレンチきゅうり ABCスープ たらこふりかけ 牛乳	ナゲットは研究を書きなれて、よりおいしくアレンジします♪

地域や家庭によってかわる正月料理

おせち料理やお雑煮などの正月料理は、地域や家庭によって、味つけや使われている材料などがちがうことがあります。自分たちがすむ地域の正月料理が、どんなものかを調べてみましょう。

私は兵庫県で育ちましたが、祖父母が岡山県出身だったため、お雑煮には「ぶり」、ほれん草、にんじん、ゆりね、丸もち」が入っていました。それが当たり前だと思っていたため、ほかのお雑煮を見てびっくりしたことがあります。千葉県では「はばのり」のお雑煮もありますね。



栄養価の月平均値
エネルギー 620 kcal
たんぱく質 25.6 g
脂質 21.4 g
食塩相当量 2.2 g

2025年がスタートしました。年末年始はゆっくり過ごせましたか? 給食1日めは「おみくじロッケ」です。昨年は道具が4種類ありましたが、揚げるとばくはつしやすいものはなくし、人気のあった中身にしぶりました。そして今年は、各クラスの中に「あたり」が入っています!! 3学期も給食の時間がたのしくなるよう、調理員さんといっしょにがんばります。



1月24日~30日は全国学校給食週間