



1月 給食予定献立表



日	曜日	こんだて		主な食品						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		主食品		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
10	水	七草菜飯		大根 七草		米	ごま	739 kcal		
		松風焼き	鶏肉 味噌 豆腐 おから	青のり		長ねぎ 生姜	砂糖	36.1 g		
		白玉雑煮	なると 鶏肉		人参 小松菜	大根	さといも 白玉	13.3 g		
		3色なます			人参	きゅうり 大根	砂糖	2.7 g		
		みかん				みかん				
		牛乳		牛乳						
11	木	発芽玄米入りご飯				米 発芽玄米		782 kcal		
		とろみカレー丼	さつまいも		小松菜 人参 こねぎ	白菜	砂糖 片栗粉	なたね油	26.6 g	
		人参しりしり	ツナ		人参	コーン		なたね油	12.8 g	
		白玉しるこ	あずき				砂糖 白玉		2.3 g	
		牛乳		牛乳						
12	金	チキンライス	鶏肉	トマトジュース 人参	玉ねぎ グリンピース	米	なたね油	744 kcal		
		冬野菜のポトフ	ソーセージ ベーコン 豚肉		人参 かぶの葉 フロccoli	玉ねぎ かぶ 大根	じゃが芋 砂糖	なたね油	34.1 g	
		チーズ入り卵焼き	鶏肉 卵	チーズ ひじき			砂糖	なたね油	26.3 g	
		牛乳		牛乳					2.7 g	
15	月	サフランライス	鶏肉		人参 ビーマン	玉ねぎ	米	なたね油	822 kcal	
		クリームソース	ベーコン 白花豆	牛乳		玉ねぎ コーン マッシュルーム	小麦粉	なたね油 バター	25.9 g	
		ABCスープ	ベーコン		人参	セロリー キャベツ 玉ねぎ	マカロニ		31.1 g	
		ツナポテトサラダ	ツナ		人参	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	じゃが芋	マヨネーズ	2.7 g	
16	火	ご飯				米		760 kcal		
		生揚げの肉味噌煮	豚肉 味噌 生揚げ		人参 いんげん	生姜 玉ねぎ しいたけ 竹の子	砂糖 じゃが芋	なたね油	32.5 g	
		焼きししゃも		ししゃも					24.7 g	
		からしあえ			ほうれん草 人参	キャベツ			2.4 g	
17	水	きつねうどん	油揚げ なると	昆布	人参 ほうれん草	長ねぎ	うどん	762 kcal		
		天ぷら(ちくわ)	竹輪	青のり			小麦粉	なたね油	25.4 g	
		天ぷら(さつまいも)					小麦粉 さつまいも	なたね油	25.0 g	
		磯かあえ		のり	ほうれん草 人参	きゅうり もやし		ごま	2.3 g	
		レーズン入り蒸しパン	豆乳			レーズン	小麦粉 砂糖	なたね油		
		牛乳		牛乳						
18	木	ご飯				米		798 kcal		
		豆腐ハンバーグ	豚肉 豆腐			玉ねぎ	パン粉	なたね油	33.4 g	
		デミグラスソース					砂糖		28.8 g	
		野菜のソテー	ソーセージ		ほうれん草	キャベツ しめじ コーン にんにく		オリーブオイル	2.7 g	
		かきたまスープ	なると 豆腐 卵		人参 小松菜		片栗粉			
牛乳		牛乳								
19	金	キムチご飯	豚肉			にんにく 生姜 キムチ	米 麦 砂糖	なたね油 ごま油 ごま	734 kcal	
		春雨スープ	鶏肉 豆腐		人参 にはら	長ねぎ えのき茸	春雨	なたね油	26.7 g	
		揚げ餃子	あさり 豚肉		にはら	白菜 しいたけ 長ねぎ 生姜	片栗粉 ぎょうざの皮	ごま油 なたね油	19.6 g	
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん バイリン 梨 バナナ	はちみつ		2.2 g	
牛乳		牛乳								
22	月	五穀ご飯				米 五穀		851 kcal		
		中華丼	豚肉 いか 生揚げ うずら卵		人参 絹さや	にんにく 生姜 竹の子 きくらげ 玉ねぎ 白菜	砂糖 片栗粉	なたね油 ごま油	31.1 g	
		ポテト春巻き		チーズ		ミックスベジタブル	春巻きの皮 じゃが芋	マヨネーズ なたね油	30.1 g	
		中華きゅうり				きゅうり	砂糖	なたね油 ごま油	2.6 g	
		ミルクコーヒー					ミルクコーヒー			
牛乳		牛乳								
23	火	ご飯				米		709 kcal		
		白身魚のごまマヨネーズ焼き	ホキ			えのき茸	砂糖	マヨネーズ ごま	33.1 g	
		塩野菜炒め	豚肉		チンゲン菜 人参	にんにく しめじ キャベツ 玉ねぎ		ごま油 なたね油	21.2 g	
		じゃが芋と厚揚げ味噌汁	生揚げ 味噌	若布	小松菜	白菜 大根	じゃが芋		2.6 g	
牛乳		牛乳								

日	曜日	こんだて		主な食品						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		主食品		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
24	水	麦ご飯						米 麦		812 kcal
		カレー	鶏肉 白花豆	チーズ		人参	にんにく 生姜 玉ねぎ なし		なたね油 バター	23.7 g
		ポテトコロケ						ポテトコロケ	なたね油	22.4 g
		花野菜サラダ				ブロッコリー 人参	カリフラワー		ごま油 ごま	2.7 g
		豆乳プリン	豆乳					プリン		
		牛乳		牛乳						
25	木	チャーハン	焼き豚 なると			ビーマン 人参	長ねぎ	米	なたね油	713 kcal
		大豆入ジャンボしゅうまい	豚肉 大豆				玉ねぎ	片栗粉 砂糖 しゅうまいの皮	ごま油	30.4 g
		春雨サラダ					きゅうり もやし	砂糖 春雨	なたね油 ごま油	23.0 g
		海鮮チゲスープ	あさり 豚肉 豆腐 味噌			人参 にはら	にんにく 生姜 キムチ 長ねぎ 白菜 えのき茸		なたね油	3.4 g
		牛乳		牛乳						
26	金	ご飯						米		720 kcal
		市川のり佃煮					のり		砂糖	35.4 g
		赤魚の香味揚げ	赤魚				にんにく 生姜 長ねぎ	片栗粉 砂糖	なたね油	21.1 g
		けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ			人参 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ	さといも こんにやく	なたね油	2.3 g
牛乳		牛乳								
29	月	2色そばろ丼	鶏肉 卵				生姜	米 砂糖	なたね油	788 kcal
		ごまあえ				小松菜 人参	白菜 もやし	砂糖	ごま	34.4 g
		具だくさん味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	若布			キャベツ 大根 ごぼう	じゃが芋		24.4 g
		りんご					りんご			2.5 g
牛乳		牛乳								
30	火	ご飯						米		758 kcal
		厚揚げの味噌田楽	生揚げ 味噌						砂糖	32.8 g
		白滝のソテー	豚肉 大豆			人参 小松菜	生姜 しめじ コーン	しらたき	なたね油 ごま油	20.2 g
		いり鶏煮	鶏肉 竹輪			人参 いんげん	竹の子 ごぼう しいたけ	こんにやく さといも 砂糖	なたね油	2.6 g
牛乳		牛乳								
31	水	ごま揚げパン						コッペパン 砂糖	なたね油 ごま	769 kcal
		インド煮	豚肉 うずら卵 さつまいも			人参	玉ねぎ セロリー グリンピース	じゃが芋 砂糖	なたね油	31.5 g
		ブロッコリーソテー	ベーコン			ブロッコリー	コーン		バター	34.1 g
牛乳		牛乳								



★食事の前は石けんできれいに手を洗いましょう。
 ★食材料の都合により、献立を変更することがあります。
 ★給食当番の人は、エプロンを金曜日に持ち帰り洗濯し、次の人が気持ちよく使えるようにして持ってきてください。



1月の平均値	
エネルギー	766 kcal
たんぱく質	30.8 g
脂質	23.6 g
食塩相当量	2.6 g

【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

- 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～!

