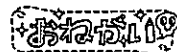




日	曜日	こんだて	主な食品						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8	水	七草菜飯	鶏肉 味噌		大根菜 七草		米 押麦	ごま	772 kcal	
		松風焼き	豆腐 高野豆腐	青のり		砂糖	なたね油	33.9 g		
		白玉雑煮	なると 鶏肉	人参 小松菜	長ねぎ 生姜	里芋 白玉		23.7 g		
		3色なます		人参	大根	砂糖		2.7 g		
		花みかん			きゅうり 大根					
		牛乳	牛乳		みかん					
9	木	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	741 kcal	
		冬野菜のポトフ	ソーセージ ベーコン		人参 小松菜	玉ねぎ 大根	じゃが芋 砂糖	なたね油	30.4 g	
		チーズ入り卵焼き	豚肉 卵	チーズ ひじき		砂糖	なたね油	24.0 g		
		ひとくちゼリー							2.7 g	
		牛乳	牛乳							
10	金	発芽玄米入りご飯	豚肉 さつまいも揚げ		小松菜 人参	白菜	米 発芽玄米	なたね油	767 kcal	
		とろみカレー丼	ツナ		人参	コーン	砂糖 片栗粉	なたね油	26.8 g	
		人参しりしり	あずき				砂糖 白玉	なたね油	12.9 g	
		白玉しるこ	牛乳						2.3 g	
		牛乳								
14	火	五穀ご飯	豚肉 いが		人参 絹さや	にんにく 生姜 竹の子	米 五穀	なたね油	819 kcal	
		中華丼	生揚げ えだ豆	チーズ		きくらげ 玉ねぎ 白豆	砂糖 片栗粉	なたね油 ごま油	31.2 g	
		ポテト春巻き				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	29.7 g	
		中華きゅうり				きゅうり	砂糖	なたね油 ごま油	2.5 g	
		牛乳	牛乳							
15	水	焼きそば麺	豚肉		小松菜	生姜 玉ねぎ 竹の子	焼きそば麺	なたね油	785 kcal	
		小松菜と豚肉のあんかけ	ツナ	ひじき	人参	豆苗 にんにく	片栗粉	なたね油	29.4 g	
		ひじきのピリッとサラダ	おから こくりーむ		人参	キャベツ	砂糖	なたね油	25.3 g	
		オレンジおからドーナツ			人参	オレンジジュース	ホットケーキミックス 砂糖	なたね油	2.9 g	
		牛乳	牛乳							
16	木	ご飯	鶏肉 竹輪		人参 いんげん	竹の子 ごぼう しいたけ	米	なたね油	733 kcal	
		いり鶏肉煮	生揚げ 味噌				ごんにやく 里芋 砂糖	なたね油	31.1 g	
		厚揚げの味噌田楽	豚肉		小松菜 人参	にんにく しめじ	砂糖	ごま油 なたね油	19.0 g	
		塩野菜炒め		牛乳		キャベツ 玉ねぎ			2.5 g	
		牛乳								
17	金	キムチご飯	豚肉			にんにく 生姜 キムチ	米 押麦 砂糖	なたね油 ごま油 ごま	711 kcal	
		春雨スープ	鶏肉 豆腐		人参 にら	長ねぎ えのき茸	蕎麦	なたね油	26.2 g	
		揚げ餃子	あさり 豚肉		にら	白菜 しいたけ	片栗粉 ぎょうざの皮	ごま油 なたね油	20.7 g	
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		長ねぎ 生姜 玉ねぎ	はちみつ			
		牛乳	牛乳			煮根 バタナ			2.1 g	
20	月	サフランライス	ベーコン 鶏肉			玉ねぎ コーン	米 押麦	なたね油	729 kcal	
		クリームソース	白いんげん豆	牛乳	人参	マッシュルーム	米粉	なたね油 バター	26.4 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		24.8 g	
		小松菜のサラダ	ツナ		小松菜	もやし コーン	砂糖	なたね油 ごま	2.3 g	
		りんご		牛乳		りんご				
21	火	発芽玄米入りご飯	生揚げ 味噌		小松菜	白菜 大根	米 発芽玄米		747 kcal	
		じゃが芋と厚揚げ味噌汁	ホキ	わかめ		えのき茸	じゃが芋		34.8 g	
		白身魚のごまマヨネーズ焼き	豚肉 ベーコン		人参 チンゲン菜	生姜 しめじ コーン	砂糖	マヨネーズ ごま	22.6 g	
		白滝のソテー		ヨーグルト			しらたき	なたね油 ごま油	2.5 g	
		元気ヨーグルト	牛乳	牛乳						
22	水	うどん					うどん		720 kcal	
		カレーうどん汁	豚肉		人参	生姜 長ねぎ 玉ねぎ		なたね油	27.1 g	
		天ぷら(ちくわ・さつま芋)	竹輪	青のり			小麦粉 さつまい	なたね油	21.4 g	
		磯かあえ		のり	小松菜 人参	きゅうり もやし		ごま	2.4 g	
		ジョア		ジョア						



★食事の前は石けんできれいに手を洗いましょう。
★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ましょう。

1月の平均値			
エネルギー	764 kcal	脂質	24.1 g
たんぱく質	31.0 g	食塩相当量	2.5 g

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	
23	木	チャーハン	焼き豚 なると		ピーマン 人参	長ねぎ	米 押麦	なたね油	729 kcal
		海鮮チゲスープ	あさり 豚肉 豆腐 味噌		人参 人参	にんにく 生姜 キムチ		なたね油	30.2 g
		大豆入りジャンボしゅうまい	豚肉 大豆			長ねぎ 白豆 えのき茸	片栗粉 砂糖	ごま油	23.1 g
		春雨サラダ				玉ねぎ	しょうが しょうが	なたね油 ごま油	2.9 g
		ミルクコーヒー				きゅうり もやし	砂糖 醤油		
		牛乳		牛乳			ミルクコーヒー		
24	金	ご飯					米		817 kcal
		市川のり佃煮		のり			砂糖		35.7 g
		味噌けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌		人参 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ	里芋 ごんにやく	なたね油	29.1 g
		鯖の香味揚げ	さば			にんにく 生姜 長ねぎ	片栗粉 砂糖	なたね油	2.2 g
		ひとくちゼリー							
		牛乳		牛乳					
27	月	2色そばろ丼	鶏肉 卵			生姜	米 押麦 砂糖	なたね油	780 kcal
		ごまあえ			小松菜 人参	白菜 もやし	砂糖	ごま	34.5 g
		具だくさん味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	わかめ		キャベツ 大根 ごぼう	じゃが芋		24.4 g
		花みかん				みかん			2.5 g
		牛乳		牛乳					
28	火	五穀ご飯					米 五穀		818 kcal
		コンソメスープ	ベーコン		人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ	ポテトニョッキ	なたね油	31.3 g
		豆腐ハンバーグ	豚肉 豆腐			玉ねぎ	パン粉	なたね油	28.7 g
		デミグラスソース					砂糖		2.7 g
		野菜のソテー	ソーセージ		小松菜	もやし しめじ		オリーブオイル	
		牛乳		牛乳		コーン にんにく			
29	水	きなこ揚げパン	きな粉				コッパパン 砂糖	なたね油	776 kcal
		インド煮	豚肉 さつま揚げ とうもろこし		人参	玉ねぎ セロリー	じゃが芋 砂糖	なたね油	33.3 g
		ブロッコリーソテー	ベーコン		ブロッコリー	グリンピース		バター	31.6 g
		花みかん				コーン			2.5 g
		牛乳		牛乳		みかん			
30	木	ご飯					米		782 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	砂糖 じゃが芋	なたね油	32.6 g
		焼きししゃも		ししゃも		しいたけ 竹の子			25.1 g
		からしあえ			ほうれんそう 人参	キャベツ	ごま		2.4 g
		りんご				りんご			
		牛乳		牛乳					
31	金	発芽玄米入りご飯					米 発芽玄米		767 kcal
		中華風スープ	鶏肉 豆腐	わかめ	小松菜 人参	白菜 長ねぎ	マロニー	なたね油 ごま油	32.8 g
		中華風玉焼き	卵 かまぼこ		こねぎ	竹の子 しいたけ	砂糖	ごま油	23.7 g
		豚肉と大根のオイスターソース煮	豚肉	こねぎ	こねぎ	大根	砂糖 片栗粉	なたね油	2.8 g
		ひとくちゼリー							
		牛乳		牛乳					

☆材料の都合などにより献立を変更することがあります。ご了承ください。

～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
市川市竜宮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～!

