

こんげつ きゅうしょくもくひょう		今月の給食目標	
ちいき さんぶつ むかし		きょうどりょうり し	
地域の産物や昔ながらの郷土料理を知ろう			

日	曜日	こんだて	ちほね にく 血や骨、肉をつくるもの	ねつ から 熱や力になるもの	からだ ちょうし 体の調子をととの整えるもの	えいようか 栄養価	ぎょうじ 行事
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳					
8	木	むぎごはん ベーコンなつとう にくじやが こいわしのカレーあげ ぎゅうにゅう	べーコン なつとう ぶたにく こいわし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じやがいも しらたき でんぶん あぶら こめ	こまつな コーン にんじん ねぎ にんじん たまねぎ かんぴょう グリンピース でんぶん あぶら たまねぎ しいたけ いんげん きゅうり だいこん えのきたけ しらたまもち さとう	エネルギー 606 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.7 g エネルギー 749 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.8 g エネルギー 610 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.3 g エネルギー 614 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.3 g エネルギー 726 kcal たんぱく質 29 g 脂質 23 g 食塩相当量 2.1 g エネルギー 603 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.3 g エネルギー 644 kcal たんぱく質 29 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.9 g エネルギー 583 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.2 g エネルギー 585 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.0 g エネルギー 574 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.3 g エネルギー 577 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.9 g エネルギー 649 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.8 g	かがみびら 鏡開き こんだて 献立 ていれいけん 定例研 きゅうしょくしゅう 給食週間 こんだて 献立
9	金	ごはん たにんどのぐ ささみときゅうりのばいにくあえ おしるこ ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご ささみ あずき ぎゅうにゅう				
13	火	むぎごはん ぐだくさんのすまじる さばのたつたあげ ツナともやしのみそドレあえ ぎゅうにゅう	とりにく とうふ なると さば ツナ	こめ おおむぎ さといも でんぶん あぶら こめ	だいこん こまつな にんじん コーン にんじん だいこん にんじん もやし きゅうり コーン たまねぎ しいたけ いんげん きゅうり だいこん えのきたけ しらたまもち さとう	エネルギー 610 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.3 g エネルギー 614 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.3 g エネルギー 726 kcal たんぱく質 29 g 脂質 23 g 食塩相当量 2.1 g エネルギー 603 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.3 g エネルギー 644 kcal たんぱく質 29 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.9 g エネルギー 583 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.2 g エネルギー 585 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.0 g エネルギー 574 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.3 g エネルギー 577 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.9 g エネルギー 649 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.8 g	
14	水	チーズケーキトースト トマトシチュー まめとささみのサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ とうふ あさり ぶたにく だいす きんときまめ いんげんまめ ささみ	こむぎこ さとう じやがいも コーン にんじん だいこん			
15	木	むぎごはん みそしる なまあげのツナづめに こくとうケーキ てづくりふりかけ ぎゅうにゅう	あぶらあげ とうふ みそ なまあげ ツナ とりにく おから たまご とうにゅう あまなつとう ちりめんじやこ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ だいこん ねぎ にんじん しめじ たまねぎ こむぎこ マーガリン くろざとう だいこんは	エネルギー 726 kcal たんぱく質 29 g 脂質 23 g 食塩相当量 2.1 g エネルギー 603 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.3 g エネルギー 644 kcal たんぱく質 29 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.9 g エネルギー 583 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.2 g エネルギー 585 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.0 g エネルギー 574 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.3 g エネルギー 577 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.9 g エネルギー 649 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.8 g		
19	月	ごはん ぶたとやさいのあんかけどんのぐ さつまいものぶたにくまき ちゅうかきゅうり ぎゅうにゅう	ぶたにく ぶたにく ぶたにく	こめ にんじん しめじ はくさい さつまいも きゅうり	エネルギー 644 kcal たんぱく質 29 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.9 g エネルギー 583 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.2 g エネルギー 585 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.0 g エネルギー 574 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.3 g エネルギー 577 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.9 g エネルギー 649 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.8 g		
20	火	ごはん ふゆやさいのカレーのルウ ひじきのマリネ こくとうゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく ひじき ハム クリーム	こめ だいこん たまねぎ にんじん れんこん もやし きゅうり にんじん こくとう	エネルギー 583 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.2 g エネルギー 585 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.0 g エネルギー 574 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.3 g エネルギー 577 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.9 g エネルギー 649 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.8 g		
21	水	ほうとう いりどり カレーチーズはるまき キャロットゼリー ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ みそ とりにく ちくわ チーズ さとう	こむぎめん こんにゃく さといも こむぎかわ じやがいも あぶら にんじん りんご	エネルギー 585 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.0 g エネルギー 574 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.3 g エネルギー 577 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.9 g エネルギー 649 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.8 g		
22	木	メキシカンピラフ たらのチーズやき だいこんサラダ ひとくちゼリー(既成) ぎゅうにゅう	ウインナー すけそだら とうふ チーズ あぶらあげ ツナ ヨーグルト	こめ ノンエッグマヨ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.0 g エネルギー 574 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.3 g エネルギー 577 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.9 g エネルギー 649 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.8 g		
23	金	そぼろごはん みそいとん くじらのたつたあげ いそかあえ ぎゅうにゅう	とりにく たまご みそ くじら なると のり ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぶん さつまいも でんぶん あぶら こめ にんじん グリンピース こむぎこ にんじん こまつな でんぶん あぶら もやし にんじん ほうれんそう にんじん グリンピース こむぎこ にんじん こまつな でんぶん あぶら もやし にんじん ほうれんそう にんじん グリンピース こむぎこ にんじん こまつな でんぶん あぶら みかん	エネルギー 585 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.0 g エネルギー 574 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.3 g エネルギー 577 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.9 g エネルギー 649 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.8 g	きゅうしょくしゅう 給食週間 こんだて 献立	
26	月	むぎごはん しろみざかなのパンこやき このはに みかん ぎゅうにゅう	しいら ぶたにく とうふ かまぼこ たまご ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ こんにゃく ねぎ こまつな みかん	エネルギー 585 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.0 g エネルギー 574 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.3 g エネルギー 577 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.9 g エネルギー 649 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.8 g		

日	曜日	こんだて	ちほねにく 血や骨、肉をつくるもの	ねつちから 热や力になるもの	からだちょうし 体の調子をととの整えるもの	えいようか栄養価	ぎょうじ行事				
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート牛乳									
27	火	ひじきごはん しらたまじる あげだしどうふ マスカットゼリー(既成) ぎゅうにゅう	とりにく ひじき あぶらあげ とりにく かまぼこ とうふ さとう	こめ しらたき しらたまち でんぶん あぶら マスカット	にんじん たけのこ えだまめ にんじん だいこん しいたけ こまつな だいこん ねぎ 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 619 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.1 g					
28	水	スパゲティ サーモンクリームソース ビーンズサラダ さつまいものオレンジに ぎゅうにゅう	ます あさり ベーコン とうにゅう クリーム ハム いんげんまめ きんときまめ だいす チーズ	こめこ マーガリン にんじん とうみょう コーン さつまいも あぶら バター	こむぎめん あぶら にんじん たまねぎ エリンギ しめじ レーズン	エネルギー 554 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.6 g					
29	木	むぎごはん まめいりオムレツ いなかに いちかわののりのつくだに ひとくちいちごぎゅうにゅうプリン(既成) ぎゅうにゅう	ツナ ミックスピーンズ たまご とうにゅう さつまあげ とうふ こんぶ のり ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こんにゃく さといも さとう	たまねぎ ピーマン しめじ ごぼう にんじん だいこん れんこん いちご	エネルギー 591 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.3 g	ちさんちじょう 地産地消 こんだて 献立				
30	金	やしょくちやつけ なまあげとこんにゃくのピリからいため りんごとさつまいものケーキ ぎゅうにゅう	とりにく こんぶ のり なまあげ ぶたにく たまご とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく さつまいも	うめ ねぎ とうみょう にんじん こむぎこ マーガリン りんご	エネルギー 635 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.4 g	めし まんが飯				
<p>○都合により、献立を変更する場合もあります。ご了承ください。</p> <p>○材料表記は一部です。食物アレルギーをおもちで、詳細の材料を知りたい方は、アレルギー対応をご希望ください。</p> <p>○給食当番の児童は、週末に白衣・帽子の入った袋を持ち帰ります。お手数ですが、洗濯とアイロンがけをして週明けに持参してください。(ボタンのゆるみやほつれは、つくろっていただけると助かります。)</p>											
<p>栄養価の月平均値</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー 620 kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 26.6 g</td> </tr> <tr> <td>脂質 20.1 g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 2.2 g</td> </tr> </table>								エネルギー 620 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 20.1 g	食塩相当量 2.2 g
エネルギー 620 kcal											
たんぱく質 26.6 g											
脂質 20.1 g											
食塩相当量 2.2 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

1 展示期間 令和8年1月21日(水)～2月3日(火)

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

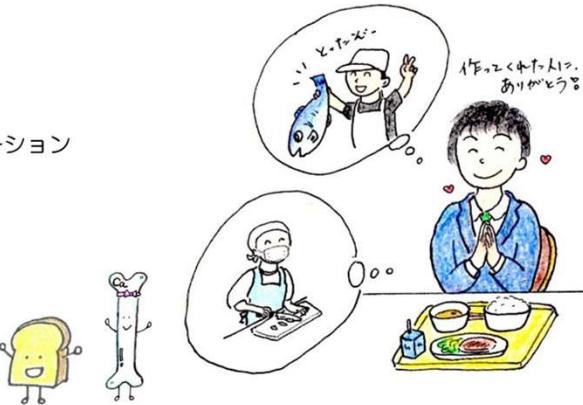
3 内容 市川市の学校給食の歴史、給食ができるまで、読書週間と給食をコラボレーションさせた取り組み(おはなし給食)の紹介等

※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!!

みんなきてね~!!



## ☆ 給食って、こういうものです ☆

### 給食

学校生活が安心に過ごせるように、提供される食事。  
→ルールにそった料理が出てくる。

### 昼ごはん

夕ごはんまでの、空腹を満たす食事。  
→好きな物を食べることができる。

### 調理方法

火が通った料理をだす。  
おもしやさみは出せない

### 栄養

低学年、中学年、高学年毎に  
必要な量が決まっている

### 食べ物の種類

栄養やすきらいがないように、  
多くの種類の食べ物を使う

### 組み合わせ

和食・洋食に、料理をまとめること。  
麺と米を組み合わせない等

### 予算(お金)

1人1食341円のお金で、  
作くらなければいけない

### 食文化

旬の食べ物や行事食で、文化や  
季節を感じられる

★給食への質問や、給食レシピのご所望がありましたら、ココを切り取りご提出ください。レシピをご要望の際は、クラスとお名前の記入をお忘れなく！

→ 栄養士 高崎 行

## 12月の食べこし

重さ 614kg 平均 11.6%

1カ月で約817人分の給食を、食べずに  
捨てたことになります。