

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

日	曜日	こんだて	ちほねにく 血や骨、肉を つくるもの	ねつちから 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
		しゅしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳					
27	火	ひじきごはん	とりにく ひじき あぶらあげ	こめ しらたき	にんじん たけのこ えだまめ	エネルギー 619 kcal	
		しらたまじる	とりにく かまぼこ	しらたまもち	にんじん だいこん しいたけ こまつな	たんぱく質 23.8 g	
		あげだしとうふ、 マスカットゼリー(既成)	とうふ	でんぷん あぶら	だいこん ねぎ	脂質 19.6 g	
				さとう	マスカット	食塩相当量 2.1 g	
28	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		スパゲティ		こむぎめん あぶら		エネルギー 554 kcal	
		サーモンクリームソース	ます あさり ベーコン とうにゅう クリーム	こめこ マーガリン	にんじん たまねぎ エリンギ しめじ	たんぱく質 25.0 g	
		ビーンズサラダ	ハム いんげんめめ きんときまめ だいず チーズ		にんじん とうみょう コーン	脂質 21.1 g	
29	木	さつまいものオレンジに		さつまいも あぶら バター	レーズン	食塩相当量 1.6 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		おむぎごはん		こめ おおむぎ		エネルギー 591 kcal	
		まめいりオムレツ	ツナ ミックスビーンズ たまご とうにゅう		たまねぎ ピーマン しめじ	たんぱく質 24.4 g	
30	金	いなか	さつまいも とうふ こんぶ	こんにゃく さといも	ごぼう にんじん だいこん れんこん	脂質 17.4 g	ちさんちしょう 地産地消 こんだて 献立
		いちかわののりのつくだに	のり			食塩相当量 2.3 g	
		ひとくちいちごぎゅうにゅうプリン(既成)	ぎゅうにゅう	さとう	いちご		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	金	やしよくちゃづけ	とりにく こんぶ のり	こめ	うめ ねぎ	エネルギー 635 kcal	めし まんが飯
		なまあげとこんにゃくのピリからいため	なまあげ ぶたにく	こんにゃく	とうみょう にんじん	たんぱく質 29.5 g	
		りんごとさつまいものケーキ	たまご とうにゅう	さつまいも こむぎこ マーガリン	りんご	脂質 18.5 g	
						食塩相当量 2.4 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				

○都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

○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。

○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。)

栄養価の月平均値  
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

ぜんこくがっこうきょうしゅくせんきおんいちかわしがっこうきょうしゅくてんじし  
～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)

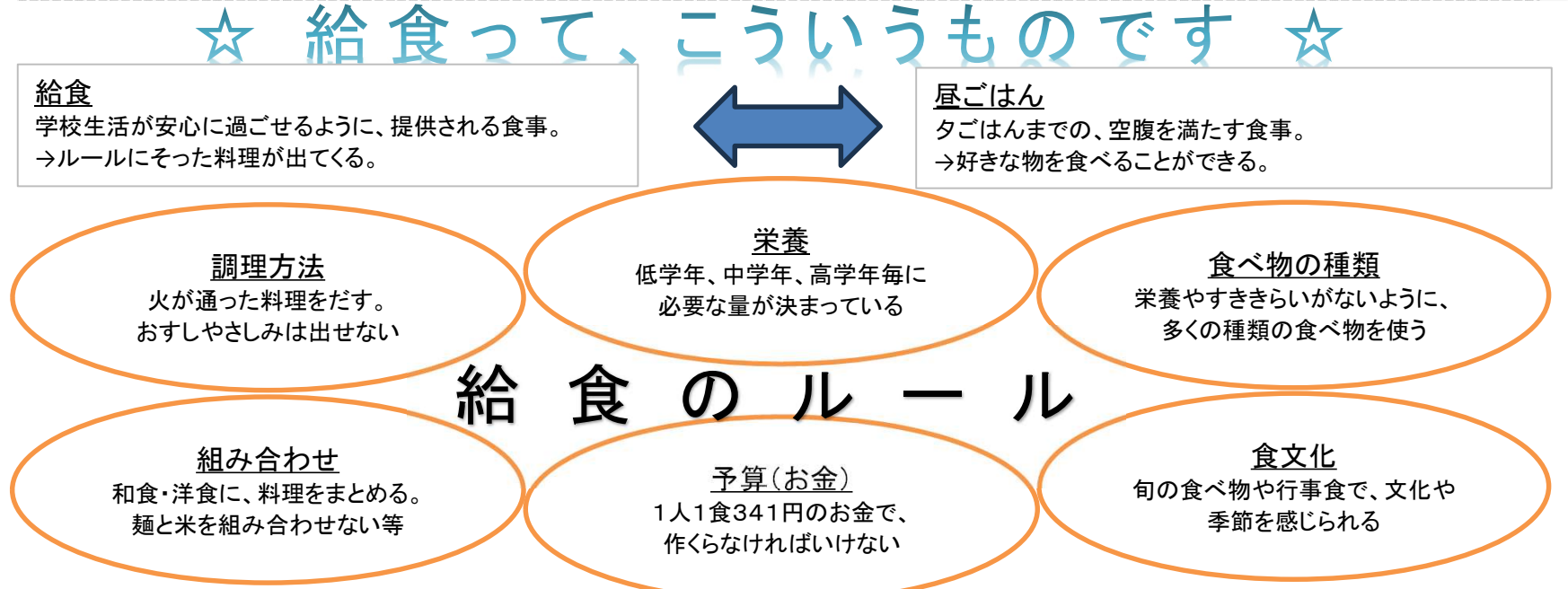
2 場所

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

市川市鬼高1-1-4  
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月の食べのこし  
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。