

家庭数

令和7年度 1月 きゅうしょくよていこんだてひょう

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		
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳						
7	水	ごはん			米	エネルギー 564 kcal	きゅうしょくかい 給食開始 しょうがつこんだて 正月献立	
		まつかぜやき	鶏 味噌	パン粉 砂糖 ごま	長ねぎ 生姜	たんぱく質 24.3 g		
		すましじる	かまぼこ 昆布 かつお節	マロニー	小松菜 人参 長ねぎ	脂質 14.3 g		
		きんとん	生クリーム 豆乳	さつま芋 砂糖 パター		食塩相当量 1.4 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
8	木	とりごぼうごはん	さばぶし 鶏 油揚げ	米 なたね油 砂糖	竹の子 人参 ごぼう	エネルギー 618 kcal		
		はるさめサラダ	鶏	春雨 砂糖 なたね油 ごま油	きゅうり 人参	たんぱく質 25.5 g		
		だいこんのみそしる	わかめ 油揚げ 味噌 さばぶし		大根	脂質 18.0 g		
		きなこむしパン	きな粉 豆乳	蒸しパンミックス 砂糖 なたね油		食塩相当量 2.4 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
9	金	あんかけやきそば	豚	焼きそばめん なたね油 ごま油 澱粉	にんにく 生姜 人参 白菜 玉ねぎ 竹の子 小松菜 きくらげ	エネルギー 638 kcal	かがみびら 鏡開き こんだて 献立	
		ツナときりばしだいこんのサラダ	ツナ のり	なたね油 砂糖 ごま油	人参 小松菜 切干大根	たんぱく質 24.5 g		
		おしるこ	いんげん豆 あずき	白玉 砂糖		脂質 17.6 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳			食塩相当量 1.6 g		
13	火	ごはん		米 麦		エネルギー 649 kcal		
		ジャージャンどうふ	豚 生揚げ 味噌	なたね油 砂糖 澱粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ にら 小松菜 しいたけ 竹の子	たんぱく質 24.1 g		
		めかたまスープ	めかぶ わかめ 卵	澱粉	にら もやし	脂質 21.1 g		
		キャラメルポテト	大豆	さつま芋 澱粉 なたね油 砂糖 パター		食塩相当量 2.2 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
14	水	ごはん		米 麦		エネルギー 587 kcal	ていれいけん 定例研	
		ハヤシライス	豚 生クリーム	小麦粉 パター なたね油 砂糖	玉ねぎ エリンギ しめじ	たんぱく質 21.0 g		
		コールスローサラダ	ツナ	なたね油 砂糖	キャベツ コーン 玉ねぎ	脂質 20.9 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳			食塩相当量 2.0 g		
15	木	ごはん		米		エネルギー 587 kcal		
		こうやどうふいりたまごやき	卵 牛乳 ベーコン 凍り豆腐 チーズ	なたね油	にんにく 玉ねぎ	たんぱく質 29.5 g		
		こまつなのツナあえ	ツナ		小松菜 コーン 生姜	脂質 21.6 g		
		けんちんじる	鶏 豆腐 さばぶし	さといも こんにゃく	大根 ごぼう 人参 まいたけ 長ねぎ 小松菜	食塩相当量 1.4 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
16	金	ごはん		米		エネルギー 631 kcal		
		いわしフライ	鯛	小麦粉 パン粉 なたね油		たんぱく質 27.6 g		
		ごまあえ		ごま 砂糖	ほうれんそう もやし 人参	脂質 22.2 g		
		あつあげのカレーにこみ	生揚げ 豚 かつお節	なたね油 砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ さやいんげん しいたけ	食塩相当量 2.1 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
19	月	きなこあげパン	きな粉	コッペパン なたね油 砂糖		エネルギー 579 kcal		
		ポークビーンズ	大豆 豚 ベーコン	なたね油 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ 人参 セロリー さやいんげん トマト	たんぱく質 23.6 g		
		シーザーサラダ	ベーコン チーズ	エッグケアマヨネーズ ごま 砂糖 クルトン	キャベツ 小松菜 玉ねぎ きゅうり レモン にんにく	脂質 24.3 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳			食塩相当量 1.9 g		
20	火	ごはん		米		エネルギー 649 kcal		
		キャベツのメンチ	豚	澱粉 小麦粉 パン粉 なたね油	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ	たんぱく質 25.9 g		
		にくじゃが	豚 さばぶし	なたね油 しらす じゃが芋 砂糖	人参 玉ねぎ 長ねぎ さやいんげん	脂質 19.2 g		
		ひとくちはちみつレモンゼリー				食塩相当量 1.7 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
21	水	ごはん		米		エネルギー 570 kcal		
		さばカレーやき	鯖		生姜 玉ねぎ にんにく	たんぱく質 28.6 g		
		ツナサラダ	ツナ	なたね油 砂糖 ごま	きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ	脂質 20.5 g		
		ごじる	豆腐 大豆 さばぶし 豚 味噌		人参 長ねぎ 小松菜	食塩相当量 1.8 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
22	木	ごはん		米 麦		エネルギー 625 kcal		
		チキンカレー	鶏 チーズ	なたね油 じゃが芋 パター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー	たんぱく質 20.1 g		
		ひじきのマリネ	ひじき	砂糖 なたね油	人参 きゅうり	脂質 22.7 g		
		りんご			りんご	食塩相当量 1.7 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳					

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		
		しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳						
23	金	ごはん					エネルギー 569 kcal	わしょく 和食の日
		いちかわしさんなまのりのつくだに	のり		砂糖		たんぱく質 24.6 g	
		ぶたにくのスタミナソースがけ	豚		ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ	脂質 18.3 g	
		ちばっこじる	豚 豆腐 味噌 さばぶし	さつま芋		人参 大根 ごぼう 小松菜 長ねぎ	食塩相当量 1.7 g	
		ぎゅうにゅう	牛乳					
26	月	ごはん		米		エネルギー 624 kcal	ぜんこくがつこう 全国学校 きゅうしょくかん 給食週間 (～30日)	
		さばのかんろに	さば		砂糖	生姜		たんぱく質 33.6 g
		なっとうあえ	納豆 のり ちりめんじゃこ			ほうれんそう たくあん		脂質 20.3 g
		とんじる	豚 豆腐 味噌 かつお節	なたね油 じゃが芋 こんにゃく		人参 長ねぎ 大根 ごぼう		食塩相当量 2.9 g
		ぎゅうにゅう	牛乳					
27	火	キンパふうまぜごはん	豚 油揚げ 錦糸卵 のり	米 ごま油 砂糖 ごま	人参 たくあん ほうれんそう	エネルギー 630 kcal		
		ヤンニョムチキン	鶏	澱粉 なたね油 砂糖 ごま	にんにく 生姜	たんぱく質 25.1 g		
		ABCスープ	鶏	マカロニ		人参 玉ねぎ キャベツ パセリ		脂質 24.9 g
		ぎゅうにゅう	牛乳			食塩相当量 1.9 g		
28	水	ごはん		米		エネルギー 560 kcal		
		インドに	豚 さつま揚げ うずら卵	なたね油 じゃが芋 砂糖	人参 玉ねぎ セロリー グリンピース	たんぱく質 23.5 g		
		コーンとササミのサラダ	鶏	なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン	脂質 14.7 g		
		はるか			はるか	食塩相当量 1.6 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
29	木	ごはん		米		エネルギー 616 kcal		
		ししやもフライ	ししやも	小麦粉 パン粉 なたね油		たんぱく質 25.6 g		
		くきわかめのサラダ	茎わかめ	ごま ごま油 なたね油 砂糖	人参 きゅうり キャベツ	脂質 18.6 g		
		ひつまじる	鶏 さばぶし	小麦粉	大根 ごぼう 人参 しいたけ 長ねぎ	食塩相当量 2.3 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
30	金	にこみうどん	鶏 なたね 油揚げ さばぶし	うどん		エネルギー 555 kcal		
		じゃことだいこんのサラダ	ちりめんじゃこ のり	ごま ごま油 なたね油 砂糖	大根 きゅうり 人参	たんぱく質 24.1 g		
		ぐりとぐらのカステラ	卵 生クリーム	小麦粉 砂糖 パター		脂質 24.6 g		
		ぎゅうにゅう	牛乳			食塩相当量 2.2 g		

＊食材等の都合により、献立の変更をする場合があります。

＊食物アレルギーなどについてご心配な点がございましたら、担任を通して栄養士にご相談ください。

＊給食当番の児童は、配膳の時にマスクをしますので、ご用意ください。

(ランドセルのポケットなどに1～2枚予備を入れておくと、忘れたときに対応ができます。)

＊給食当番の児童は白衣を週末に持ち帰り、洗濯して持ってきてください。

1月の平均値

エネルギー	603 kcal
たんぱく質	25.4 g
脂質	20.2 g
食塩相当量	1.9 g

～全国学校給食週間を記念して～

令和8年1月21日(水)～2月3日(火)

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

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～!!

みんなきてね～!!

みんなきてね～!!

みんなきてね～!!

～お知らせ～

1月23日は下貝塚中ブロック(大野小・宮久保小・北方小・下貝塚中)合同で、「市川市産 生のりの佃煮」が給食に出ます!

のりは市川市の特産品です!旬の地場産物を味わいましょう!