

1月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立大洲小学校



令和6年度

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	栄養価	栄養士からのコメント
		しゅしょく(主食) おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳						
8	水	ゆかりご飯	米	ゆかり	エネルギー 666 kcal	給食開始も お正月気分を 味わいましょ。		
		松風焼き	鶏 豚 豆腐 味噌	砂糖 ごま	たんぱく質 28.3 g			
		栗きんとん	さつま芋 砂糖 栗		脂質 19.2 g			
		七草雑煮	鶏 なるとかつお節 昆布	白玉	人参 大根 かぶ せり 椎茸 白菜		食塩相当量 2.0 g	
		牛乳	牛乳					
9	木	コッペパン		コッペパン	エネルギー 620 kcal	「イタリアン サラダ」 サラミが入った 大洲小 人気給食の ひとつです。		
		ブルーベリージャム		ブルーベリージャム	たんぱく質 28.1 g			
		ミートオムレツ	卵 豚	油 砂糖	玉ねぎ ほうれん草 マッシュルーム 人参		脂質 27.7 g	
		イタリアンサラダ	サラミ チーズ	オリーブオイル 砂糖	人参 きゅうり キャベツ トマト コーン		食塩相当量 2.3 g	
		洋風煮込み	ベーコン 生揚げ	油 じゃが芋	人参 玉ねぎ 大根			
		牛乳	牛乳					
10	金	ごはん	米		エネルギー 528 kcal	「納豆和え」 あの ネバネバの 正体は ムチンです。		
		タラの葱ソースがけ	タラ	濃粉 油 砂糖	生姜 にんにく 長ねぎ		たんぱく質 25.5 g	
		納豆あえ	納豆 かつお節		ほうれん草 もやし		脂質 14.9 g	
		味噌汁	豆腐 わかめ かつお節 昆布 味噌	じゃが芋	人参 えのき ほうれん草		食塩相当量 1.9 g	
		牛乳	牛乳					
14	火	中華丼	豚 えび	米 油 砂糖 濃粉 ごま油	エネルギー 558 kcal	「りんごゼリー」 プルンという 食感が 絶妙です。		
		ラーメンサラダ	ハム 卵	中華めん ごま油 砂糖 ごま	きゅうり 人参 もやし		たんぱく質 22.2 g	
		りんごゼリー		砂糖	りんごジュース		脂質 14.2 g	
		牛乳	牛乳		食塩相当量 2.0 g			
15	水	小豆ごはん	小豆	米 ごま	エネルギー 508 kcal	「小豆ごはん」 小正月給食で す。この日は小 豆粥を食べま す。小豆には腹 よけの力がある といわれています。 給食では小豆 を使った赤飯 を作ります。		
		いか磯焼き	いか 青のり		たんぱく質 26.8 g			
		ささみの中華和え	鶏	砂糖 ごま油	きゅうり もやし コーン		脂質 13.4 g	
		ちゃんこ汁	鶏 味噌 豆腐	濃粉	長ねぎ 白菜 大根 人参 えのき なら		食塩相当量 2.8 g	
牛乳	牛乳							
16	木	有機野菜カレー	豚 チーズ ヨーグルト	米 小麦粉 バター 油 じゃが芋	エネルギー 677 kcal	「カレー」 農業や化学肥 料などに頼ら ないで自然の力 で生産されたに んじん、玉ねぎ、 じゃが芋を 使います。		
		ひじきサラダ	ひじき ハム	砂糖 油	人参 きゅうり キャベツ コーン		たんぱく質 22.4 g	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト 生クリーム	はちみつ 砂糖	パイナップル 黄桃 みかん りんご		脂質 20.7 g	
		牛乳	牛乳		食塩相当量 2.2 g			
17	金	ごはん	米		エネルギー 634 kcal	「みかん」 みかんは ビタミンC(体の 調子を整える) の宝庫です。		
		酢豚	豚	濃粉 油 じゃが芋 砂糖	人参 玉ねぎ 竹の子 椎茸 ハブリカ		たんぱく質 22.6 g	
		わかめスープ	ベーコン わかめ 豆腐		玉ねぎ 人参 白菜		脂質 21.0 g	
		みかん			みかん		食塩相当量 2.0 g	
牛乳	牛乳							
20	月	わかめしらすごはん	わかめ しらす	米	エネルギー 609 kcal	「わかめしらす ごはん」 カルシウム たっぷりの しらすが たくさん 入っています。		
		和風豆腐ハンバーグ	豆腐 豚 味噌	油 砂糖 濃粉	玉ねぎ 長ねぎ 生姜		たんぱく質 30.1 g	
		豆サラダ	大豆	砂糖 油	キャベツ 人参 きゅうり コーン		脂質 23.8 g	
		肉団子スープ	豚 豆腐	濃粉	生姜 長ねぎ 人参 白菜 ほうれん草		食塩相当量 2.8 g	
牛乳	牛乳							
21	火	キムチごはん	豚	米 油 砂糖	エネルギー 676 kcal	「キムチごはん」 辛すぎない ピリ辛が食欲を そそります。		
		春巻き	豚	春巻きの皮 油 濃粉 小麦粉	長ねぎ なら 竹の子 椎茸 生姜		たんぱく質 27.4 g	
		春雨スープ	ベーコン 豆腐	春雨	人参 玉ねぎ えのき ほうれん草		脂質 26.7 g	
		ヨーグルト	ヨーグルト				食塩相当量 2.5 g	
		牛乳	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	栄養価	栄養士からのコメント
		しゅしょく(主食) おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳						
22	水	きなこ揚げパン	きな粉	コッペパン 砂糖 黒糖 油	エネルギー 617 kcal	「きなこ 揚げパン」 風味豊かな きなこ黒糖が ベストマッチ。		
		ジャーマンポテト	ベーコン	バター じゃが芋	たんぱく質 20.8 g			
		野菜スープ	ウインナー		人参 玉ねぎ キャベツ 大根 ほうれん草		脂質 26.2 g	
		ボンカン			ボンカン		食塩相当量 2.2 g	
		牛乳	牛乳					
23	木	ごはん	米		エネルギー 578 kcal	「イワシの 蒲焼風」 甘じやっぱい タレが白ごはんに 合います。		
		イワシの蒲焼風	イワシ	濃粉 油 砂糖	生姜		たんぱく質 24.2 g	
		ごぼうサラダ		砂糖 マヨネーズ 油	ごぼう 人参 きゅうり もやし		脂質 20.0 g	
		豚汁	豚 豆腐 昆布 かつお節 味噌	油 里芋 こんにやく	人参 大根 ほうれん草		食塩相当量 2.2 g	
		ジョアマスクット	ジョア					
24	金	ごはん	米		エネルギー 714 kcal	「板のりの佃煮」 市川市行徳沖で とれたのりを使 いました。 磯の香りが 心地よいです。		
		板のりの佃煮	のり	砂糖	生姜		たんぱく質 28.2 g	
		鶏の竜田揚げ黒酢あんかけ	鶏	濃粉 じゃが芋 油 黒糖	生姜 れんこん ごぼう 人参 ハブリカ		脂質 24.0 g	
		かきたま汁	なると 豆腐 かつお節 昆布 卵	濃粉	人参 玉ねぎ えのき ほうれん草		食塩相当量 2.5 g	
牛乳	牛乳							
27	月	ごはん	米		エネルギー 665 kcal	「性学もち」 千葉県の 郷土料理です。 お米から作られ たもちです。 大原幽学が考 案したとされて います。		
		サバの味噌煮	サバ 味噌 味噌	砂糖	生姜 長ねぎ		たんぱく質 29.1 g	
		おおかか和え	かつお節		人参 ほうれん草 もやし		脂質 18.5 g	
		沢煮椀	鶏 豆腐 かつお節 昆布	里芋	竹の子 ごぼう ほうれん草		食塩相当量 3.1 g	
性学もち(みたらし)		性学もち 砂糖 濃粉						
牛乳	牛乳							
28	火	ごはん	米		エネルギー 618 kcal	「きりたんぼ汁」 秋田県の 郷土料理です。 鶏ガラと調味料 で作った汁にこ はんをすりつぶ しものと野菜を 入れた料理。		
		豚肉のしょうが焼き	豚		生姜		たんぱく質 28.0 g	
		春雨のピリ辛和え	ハム	春雨 砂糖 ごま油	きゅうり 人参 キャベツ コーン		脂質 17.4 g	
		きりたんぼ汁	鶏 かつお節 昆布	きりたんぼ	人参 ごぼう 白菜 えのき 長ねぎ		食塩相当量 1.9 g	
牛乳	牛乳							
29	水	ナポリタン	ベーコン チーズ	スパゲッティ 油 砂糖	エネルギー 626 kcal	「がまくん クッキー」 がまくんとかえ るくんが夢中 になったクッキー です。		
		焼肉サラダ	豚	油 オリーブオイル 砂糖	生姜 人参 キャベツ きゅうり トマト		たんぱく質 25.1 g	
		ポトフ	ウインナー ひよこ豆	じゃが芋	人参 玉ねぎ キャベツ かぶ		脂質 22.6 g	
		がまくんクッキー	牛乳	バター 黒糖 小麦粉 チョコレート			食塩相当量 2.8 g	
牛乳	牛乳							
30	木	ごはん	米		エネルギー 643 kcal	「サケの ちゃんちゃん 焼き」 北海道の 郷土料理です。 サケと旬の野菜 を蒸し焼きにし て味噌で味付け した料理。		
		サケのちゃんちゃん焼き	サケ ベーコン 味噌	油 砂糖 バター	キャベツ 玉ねぎ えのき しめじ コーン		たんぱく質 29.2 g	
		肉じゃが	豚 かつお節	油 じゃが芋 しらす 砂糖	人参 玉ねぎ 椎茸 さやいんげん		脂質 16.6 g	
		バナナ			バナナ		食塩相当量 2.0 g	
牛乳	牛乳							
31	金	ガーリックチャーハン	焼豚 卵	米 油 砂糖	エネルギー 618 kcal	「ガーリック チャーハン」 にんにくの香り が食欲をそそ ります。		
		回鍋肉	豚 味噌	油 砂糖 ごま油 濃粉	長ねぎ キャベツ ピーマン ハブリカ		たんぱく質 24.5 g	
		ワンタンスープ	豚		長ねぎ 生姜 人参 白菜 椎茸 なら		脂質 26.0 g	
牛乳	牛乳		食塩相当量 2.8 g					

(1月の給食回数：17回) ★食材の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。学校給食の意義や役割についてたくさんの人に知ってもらい、これからの学校給食について考えてもらうことを目的としています。この期間中は、各地の郷土料理や地場産物が給食にたくさん登場します。

～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

- 1 展示期間 平成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) 1階 水の広場
 - 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幸いです。ご来場をお待ちしています。



栄養価の月平均値	
エネルギー	621 kcal
たんぱく質	26.0 g
脂質	20.8 g
食塩相当量	2.1 g