



日 曜 日	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品								
		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				
		赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品				
8 水	ななくさ 七草ごはん 米 まつかせや 松風焼き はいぼうみそしる 牛宝味噌汁 とうふうり 洋風巣きんとん ぎゅうにゅう 牛乳	ななくさ 七草	しらす	せり	菜めしの素	米			エネルギー 642 kcal	
		鶏 大豆			長ねぎ 生姜	パン粉 砂糖	ごま		たんぱく質 28.0 g	
		油揚げ 豆腐	わかめ		キャベツ ごぼう 玉ねぎ	じゃが芋			脂質 18.1 g	
			生クリーム			さつま芋 砂糖	栗		食塩相当量 2.4 g	
9 木	あんかけうどん ごめ おみくじもち米しゅうまい あ のり和え ヨーグルトクリーム ぎゅうにゅう 牛乳	豚 なると		人参 ほうれんそう	竹の子 長ねぎ えのき茸	うどん 砂糖 濃粉			エネルギー 518 kcal	
		豚 鶏 金時豆 大豆 黒豆			生姜 にんにく 長ねぎ しいたけ コーン 根豆	もち米 濃粉	ごま油		たんぱく質 23.3 g	
			のり	小松菜	キャベツ				脂質 19.5 g	
		ヨーグルト 生クリーム			みかん缶 黄桃缶 バイン缶 バナナ	砂糖			食塩相当量 1.9 g	
10 金	ごはん 米 かんばちふりかけ こがねや 黄金焼き じらたまそうに 白玉雑煮 みかん ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳								
		かんばち			生姜	砂糖	ごま		たんぱく質 27.1 g	
		卵 鶏 大豆		人参	玉ねぎ	砂糖	なたね油		脂質 14.1 g	
		鶏 なると		人参 小松菜	大根 しいたけ	白玉			食塩相当量 2.0 g	
13 月	せい 成	じん 人	の	ひ 日	成人式					
14 火	ごはん 米 ポークカレー まなかわめとツナのサラダ ひとくち ロミカンゼリー ぎゅうにゅう 牛乳				米				エネルギー 603 kcal	
		豚	ヨーグルト チーズ	人参	玉ねぎ にんにく 生姜 なし	小麦粉 ジャガ芋 砂糖	バター なたね油		たんぱく質 21.6 g	
		ツナ	茎わかめ	人参	キャベツ コーン 玉ねぎ	砂糖	なたね油 ごま		脂質 17.8 g	
						ゼリー			食塩相当量 2.0 g	
15 水	あ ココア揚げパン に ボテトとウインナーのチリソース煮 パンサンスター ぎゅうにゅう 牛乳				コッペパン 砂糖	なたね油			エネルギー 663 kcal	
		ソーセージ 豚 白いんげん豆		人参	玉ねぎ にんにく 生姜 長ねぎ	じゃが芋 砂糖			たんぱく質 24.3 g	
		錦糸卵 烹き豚		人参	きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 なたね油		脂質 25.8 g	
			牛乳						食塩相当量 3.0 g	
16 木	ごはん 米 ぶりカツ あ おろし和え とうふだんご 豆腐団子スープ ぎゅうにゅう 牛乳				米				エネルギー 589 kcal	
		鯵				小麦粉 パン粉	なたね油		たんぱく質 25.4 g	
		かつお節		ほうれん草 人参	大根 なめこ				脂質 21.6 g	
		鶏 豆腐		人参 小松菜	生姜 長ねぎ もやし 白菜 玉ねぎ しいたけ	澱粉			食塩相当量 1.5 g	
17 金	ごはん 米 ごもくどうふ 五目豆腐 いそや ししやも磯焼き す あ ごま酢和え スイートスプリング ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳								
		豚 豆腐		人参 いんげん	玉ねぎ 生姜 にんにく 竹の子 しいたけ	砂糖 澱粉	なたね油		たんぱく質 27.1 g	
			ししゃも 青のり						脂質 17.8 g	
		わかめ			もやし	砂糖	ごま油 ごま		食塩相当量 2.1 g	
20 月	ごはん 米 ポークストロガノフ ごぼうサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			スイートスプリング					
		豚	生クリーム		にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉	なたね油 バター		たんぱく質 23.9 g	
		ハム 豆乳ヨーグルト 鶏		人参	ごぼう レモン きゅうり キャベツ コーン		マヨネーズ ごま		脂質 19.3 g	
			ヨーグルト						食塩相当量 1.6 g	
21 火	ごはん あぶたま煮 ひじきの炒め煮 りんご ぎゅうにゅう 牛乳				米				エネルギー 566 kcal	
		豚 油揚げ 卵 凍り豆腐		人参 小松菜 みつば	玉ねぎ	砂糖			たんぱく質 25.1 g	
		大豆 油揚げ	ひじき		竹の子 れんこん	こんにゃく 砂糖	なたね油		脂質 17.7 g	
					りんご				食塩相当量 1.7 g	
22 水	ごはん なんばんづ このしろの南蛮漬け みそ 味噌けんちん汁 なつとうあ 納豆和え ぎゅうにゅう 牛乳				米				エネルギー 592 kcal	
		このしろ				澱粉 砂糖	なたね油 ごま油		たんぱく質 25.5 g	
		豆腐 油揚げ		人参	大根 ごぼう 長ねぎ えのき茸	じゃが芋	なたね油		脂質 20.9 g	
		納豆	のり	ほうれんそう 小松菜		砂糖			食塩相当量 2.2 g	
23 木	フレンチトースト ボトフ ぽんかん ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳			食パン 砂糖	バター			エネルギー 605 kcal	
		卵							たんぱく質 23.8 g	
		豚 ベーコン 生揚げ		かぶの葉 人参 バセリ	玉ねぎ かぶ カリフラワー	じゃが芋			脂質 23.6 g	
			牛乳		ぽんかん				食塩相当量 1.7 g	

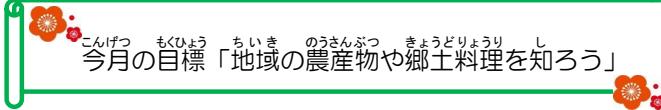
◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

は、ぶたをしようしています。

米 は、備蓄米を使用しています。

【学校給食用等政府備蓄米について】

「政府備蓄米」とは、国が備蓄しているお米です。この政府備蓄米を、本校でも360kg使用できることになりました。ごはん（お米）はいろいろなメニューに合わせやすく、消化もゆっくりと進むので腹持ちのよい食材です。また、ごはん（お米）を主食として、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった食事は「日本型食生活」と呼ばれ、栄養バランスのよい食事です。ごはんの良さを再確認し、おいしくいただきましょう。





1月 給食予定献立表



日 曜 日	24 金	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品							
			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			
			赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品					
	24 金	おにぎり さけの塩こうじ焼き 切り大根の炒め煮 さつま汁 牛乳	鮭 ベーコン 油揚げ 鶏 豆腐 油揚げ 牛乳	人参 人参 牛乳	切干大根 ごぼう 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ	砂糖 さつま芋 こんにゃく マカロニ メートコーヒー液体	米 なたね油 バター	エネルギー 631 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.1 g		
	27 月	チキンピラフ ほうれん草のキッシュ ABCスープ いよかん 牛乳 メイトコーヒー	鶏 卵 ハム おから 豆腐 ベーコン	チーズ 牛乳 生クリーム	人参 さやいんげん チンゲン菜 人参 伊予柑	マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ マカロニ	米 なたね油 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.7 g		
	28 火	どんどうけ飯 豆あじの唐揚げ ごま和え かぶの味噌汁 りんご 牛乳	油揚げ 豆腐 豆膠 油揚げ 牛乳	人参 いんげん ほうれんそう かぶの葉	しいたけ ごぼう キャベツ かぶ 長ねぎ	米 砂糖 澱粉 砂糖 りんご	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.5 g			
	29 水	ごはん スープカレー わかめサラダ はちみつゆゼリー 牛乳	鶏 竹輪	わかめ	かぼちゃ トマト キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 じゃが芋 砂糖 ゼリー	エネルギー 599 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.7 g			
	30 木	ごはん 市川のりの佃煮 豚肉の三味焼き つみれ汁 ヌーブル 牛乳	ほしのり 豚 鰯 ぐちすり身 大豆 豆腐	人參 小松菜	生姜 長ねぎ 白菜 ネーブル	米 砂糖 澱粉	エネルギー 580 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.2 g			
	31 金	スパゲティー クリームスパゲティー 白菜スープ いちごパイ 牛乳	ベーコン 鶏 豆乳 生クリーム	人参 ベーコン 豆乳ホイップ	玉ねぎ プロッコリー いちご	カットスパゲッティ 薄力粉 ババロア	オリーブオイル なたね油 バター 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.6 g		

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

（）は、ぶたをしようしています。

あけましておめでとうございます。今年も給食室一同、安全安心の給食づくりを目指してがんばります。どうぞよろしくお願いします。
11月に4年生の学習で、千葉県のおすすめ食材で食育キャラクターを作成しました。どのキャラクターもアイデアがよく楽しく親しみやすいものでした。各クラスの代表キャラクターは、給食だよりや一口メモで使用します。

栄養価の月平均値

エネルギー	591 kcal
たんぱく質	24.7 g
脂質	19.9 g
食塩相当量	2.1 g

給食だより

《食育キャラクター作品紹介》

おこりたいくん

なしにゃん

かっキー

つぶつぶすいか



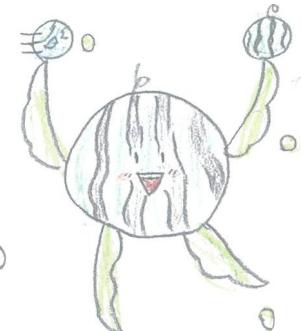
タイ・イワシ



なし



かき



えだまめ・すいか

おこりんぼうでいらっしゃったり、おこつたりすると、タイの口からイワシが大量に出てこあげきされる。およぐのが得意。よろこんだり、うれしかったらしつぽをふりふりする。

とてもやさしいし、元気。おいしいなしをくれる。チャームポイントは、なしマークがついている耳。なしづくりと園芸が得意。いつもなしにゃんのまわりは光っている。

いつも笑っている。木に登るのが好き。いすみ市の柿を使いました。千葉ではピーナツや他の食材のほうが人気ですが、私が好きな柿にしました。

いつも元気で笑顔になるとえだまめの中身がはじけて飛び散る。自分と似ている地球が大好き。おとぼけなため、メロンとすいかは同じフルーツだと思っている。やる気がない時は、地球のまねをして目が回るまで回転する。

～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 展示期間口 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 場所口 市川市生涯学習センター(メディアパーク市川) 水の広場口

3 内容口 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～！

