



日	曜日	こんだて しゅしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品						エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
			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	七草ごはん 	ななくさ七草 	鶏 大豆	しらす	せり	菜めしの素	米		518 kcal			
		まつかぜや松風焼き		油揚げ 豆腐	わかめ		長ねぎ 生姜	パン粉 砂糖	ごま	28.0 g			
		はっほうみそ汁					キャベツ ごぼう 玉ねぎ	じゃが芋		18.1 g			
		ようふうくし洋風菜きんとん			生クリーム			さつま芋 砂糖	栗	2.4 g			
		ぎゅうにゅう牛乳			牛乳								
9	木	あんかけうどん 		豚 なた		人参 ほうれんそう	竹の子 長ねぎ えのき茸	うどん 砂糖 澱粉		518 kcal			
		おみくじもち米しゅうまい 		豚 鶏 金時豆 大豆 黒豆			生姜 にんにく 長ねぎ ししいたけ コーン 枝豆	もち米 澱粉	ごま油	23.3 g			
		のり 			のり	小松菜	キャベツ				19.5 g		
		ヨーグルトクリーム			ヨーグルト 生クリーム		みかん缶 黄桃缶 バイン缶 パナナ	砂糖			1.9 g		
		ぎゅうにゅう牛乳			牛乳								
10	金	ごはん 						米		592 kcal			
		かんぱちふりかけ		かんぱち			生姜	砂糖	ごま	27.1 g			
		こがねや黄金焼き		卵 鶏 大豆		人参	玉ねぎ	砂糖	なたね油	14.1 g			
		しらたま煮 	かがみびらき 	鶏 なた		人参 小松菜	大根 ししいたけ	白玉		2.0 g			
		みかん 					みかん						
13	月	せい 成人の日 											
		ごはん 		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 じゃが芋 砂糖	バター なたね油	603 kcal			
		ポークカレー 		ツナ	きくまわかめ	人参	キャベツ コーン 玉ねぎ	砂糖	なたね油 ごま	21.6 g			
		きくまわかめとツナのサラダ 						ゼリー		17.8 g			
		ひとくちー口みかんゼリー								2.0 g			
15	水	ココア揚げパン						ココアパン 砂糖	なたね油	663 kcal			
		ポテトとウィンナーのチリソース煮 		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		24.3 g			
		パンサンデー 		錦糸卵 焼き豚		人参	きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 なたね油	25.8 g			
		ぎゅうにゅう牛乳			牛乳					3.0 g			
16	木	ごはん 						米		589 kcal			
		ぶりカツ		鰯				小麦粉 パン粉	なたね油	25.4 g			
		おろし和え		かつお節		ほうれん草 人参	大根 なめこ			21.6 g			
		とうふだんご豆腐団子スープ		鶏 豆腐		人参 小松菜	生姜 長ねぎ もやし 白菜 玉ねぎ ししいたけ	澱粉		1.5 g			
		ぎゅうにゅう牛乳			牛乳								
17	金	ごはん 						米		565 kcal			
		ごもくどうふ五目豆腐 		豚 豆腐		人参 いんげん	玉ねぎ 生姜 にんにく 竹の子 ししいたけ	砂糖 澱粉	なたね油	27.1 g			
		ししゃも磯焼き 			ししゃも 青のり					17.8 g			
		ごま酢和え			わかめ		もやし	砂糖	ごま油 ごま	2.1 g			
		スイートスプリング					スイートスプリング						
20	月	ごはん 						米		615 kcal			
		ポークストロガノフ 		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	23.9 g			
		ごぼうサラダ 		ハム 豆腐ヨーグルト 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	19.3 g			
		ヨーグルト 			ヨーグルト					1.6 g			
		ぎゅうにゅう牛乳			牛乳								
21	火	ごはん 						米		566 kcal			
		あぶたま煮 		豚 油揚げ 卵 凍り豆腐		人参 小松菜 みつば	玉ねぎ	砂糖		25.1 g			
		ひじきの炒め煮		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	17.7 g			
		りんご 					りんご			1.7 g			
		ぎゅうにゅう牛乳			牛乳								
22	水	ごはん						米		592 kcal			
		このしろの南蛮漬 		このしろ				澱粉 砂糖	なたね油 ごま油	25.5 g			
		みそ味噌けんちん汁		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	20.9 g			
		納豆和え		納豆	のり	ほうれんそう 小松菜		砂糖		2.2 g			
		ぎゅうにゅう牛乳			牛乳								
23	木	フレンチトースト		卵	牛乳			食パン 砂糖	バター	605 kcal			
		ポトフ 		豚 ベーコン 生揚げ		かぶの葉 人参 パセリ	玉ねぎ かぶ カリフラワー	じゃが芋		23.8 g			
		ぼんかん					ぼんかん			23.6 g			
		ぎゅうにゅう牛乳			牛乳					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。



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使用できるようになりました。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。

今月の目標「地域の農産物や郷土料理を知ろう」



日	曜日	— 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				エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量				
			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				米	エネルギー	631	kcal		
		さけの塩こうじ焼き	鮭				たんぱく質	30.7	g		
		きりぼしだいこんの炒め煮	ベーコン 油揚げ		人参	切干大根	砂糖	脂質	21.7	g	
		切干大根の炒め煮	鶏 豆腐 油揚げ		人参	ごぼう 長ねぎ	さつま芋 こんにゃく	食塩相当量	2.1	g	
		さつま汁		牛乳							
27	月	チキンピラフ	鶏		人参 さやいんげん	マッシュルーム 玉ねぎ	米	なたね油 バター	エネルギー	549	kcal
		ほうれん草のキッシュ	卵 ハム おから 豆腐	チーズ 牛乳 生クリーム	ほうれん草	玉ねぎ	砂糖	なたね油	たんぱく質	21.0	g
		ABCスープ	ベーコン		チンゲン菜 人参	キャベツ 玉ねぎ	マカロニ		脂質	17.7	g
		いよかん				伊予柑			食塩相当量	2.7	g
		ぎゅうにゅう牛乳 メイトコーヒー		牛乳			メイトコーヒー液体				
28	火	どんとろけ飯	油揚げ 豆腐		人参 いんげん	しいたけ ごぼう	米 砂糖	なたね油	エネルギー	550	kcal
		豆あじの唐揚げ	豆豉				澱粉	なたね油	たんぱく質	21.4	g
		ごま和え			ほうれん草	キャベツ	砂糖	ごま	脂質	20.2	g
		かぶの味噌汁	油揚げ		かぶの葉	かぶ 長ねぎ			食塩相当量	2.5	g
		りんご		牛乳		りんご					
29	水	ごはん					米		エネルギー	599	kcal
		スープカレー	鶏		かぼちゃ トマト さやいんげん	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ なし	じゃが芋	なたね油 オリーブオイル	たんぱく質	19.8	g
		わかめサラダ	竹輪	わかめ		キャベツ きゅうり 玉ねぎ	砂糖	ごま油	脂質	19.1	g
		はちみつゆずゼリー					ゼリー		食塩相当量	1.7	g
		ぎゅうにゅう牛乳	牛乳								
30	木	ごはん					米		エネルギー	580	kcal
		市川のりの佃煮		ほしのり			砂糖		たんぱく質	29.0	g
		豚肉の三味焼き	豚			長ねぎ	砂糖	ごま	脂質	18.8	g
		つみれ汁	鶏 ぐちすり身 大豆 豆腐		人参 小松菜	生姜 長ねぎ 白菜 ごぼう	澱粉		食塩相当量	2.2	g
		ネーブル		牛乳		ネーブル					
31	金	スパゲティ					カットスパゲティ	オリーブオイル	エネルギー	586	kcal
		クリームスパゲティ	ベーコン 鶏 豆腐	チーズ 牛乳 生クリーム	人参	玉ねぎ マッシュルーム	薄力粉	なたね油 バター	たんぱく質	22.3	g
		白菜スープ	ベーコン		ブロッコリー	白菜 コーン			脂質	25.0	g
		いちごパイ	豆腐ホイップ			いちご	パイかわ		食塩相当量	2.6	g
		ぎゅうにゅう牛乳	牛乳								

◎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。

栄養価の月平均値

給食だより

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いたします。
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。

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

食育キャラクター作品紹介

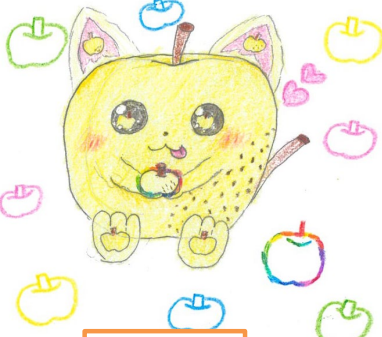
おこりたいくん



タイ・イワシ

おこりんぼうでいらついたり、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、うれしかったらしっぽをふりふりする。

なしにゃん



なし

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。

かっきー



かき

いつも笑っている。木に登るのがすき。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。

つぶつぶすいか



えだまめ・すいか

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 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 市川市生涯学習センター(メディアパーク市川) 1F 水の広場口
市川市鬼高1-1-4
- 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～！

