

日	曜日	こんだて しゆよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	血や骨、肉を つくるもの	熱やかに なるもの	体の調子を 整えるもの	給食開始日
8	水	ななくさうどん かしわてん ごもくきんひら おふのラスク 牛乳	油揚げ 鶏 さばぶし 鶏 さつま揚げ 豚 牛乳	うどん 天ぷら粉 なたね油 じゃが芋 こんにやく なたね油 砂糖 焼きふ バター 砂糖	ごぼう 人参 大根 かぶ かぶの葉 せり 水菜 小松菜 みつば 人参 ごぼう 絹さや 生姜	エネルギー 498 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.3 g
1年間元気にすごせるよう、七草うどんを出します 七草がすべてわかるかな？						
9	木	ごはん さばのみそやき ほうれんそうのいそあえ おしるこ 牛乳	さば 味噌 焼きのり あん 牛乳	米 なたね油 砂糖 ごま 砂糖 なたね油 砂糖 白玉	生姜 ほうれんそう 人参 もやし えのき茸	エネルギー 617 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.0 g
今年の鏡開きは11日(土)です。 お正月にお供えしていた鏡もちを食べる行事です。						
10	金	ごはん やきにくどん コールスローサラダ バナナ 牛乳	豚 鶏 牛乳	米 なたね油 なたね油 ごま油 ごま なたね油 砂糖	にんにく 生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン もやし キャベツ コーン パセリ 玉ねぎ バナナ	学校訪問 エネルギー 567 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.4 g
14	火	あずきごはん まつかぜやき ごまつなのツナあえ けんちんじる 牛乳	あずき 鶏 味噌 まぐろ 豚 豆腐 さばぶし 牛乳	米 パン粉 砂糖 けし なたね油 さといも こんにやく	長ねぎ 生姜 小松菜 コーン 生姜 大根 ごぼう 人参 しいたけ 長ねぎ 小松菜	エネルギー 549 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.5 g
小正月(こしょうがつ) 献立 小正月とは、お正月の一区切りのことをいいます						
15	水	ジャコガーリックライス とりにくのメキシカンソース ABCスープ はるか 牛乳	ベーコン ちりめん 鶏 ベーコン 牛乳	米 なたね油 片栗粉 なたね油 砂糖 マカロニ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ パセリ にんにく 玉ねぎ 黄ピーマン トマト 人参 玉ねぎ キャベツ はるか	エネルギー 579 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.4 g
16	木	ぶたにくとごまつなのスパゲッティ コーンとささみのサラダ ガルパンのハイ 牛乳	豚 鶏 ひよこ豆 チーズ 牛乳	スパゲッティ なたね油 砂糖 なたね油 砂糖 ハイかわ 砂糖 バター 粉糖	玉ねぎ しいたけ しめじ 小松菜 マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり コーン	4年生校外学習 エネルギー 609 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 1.8 g
17	金	ごはん マーボー豆腐 わかめサラダ キャラメルポテト 牛乳	豆腐 大豆 豚 味噌 わかめ ツナ 大豆 牛乳 牛乳	米 なたね油 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま油 さつま芋 なたね油 片栗粉 砂糖 バター	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ じゃが芋 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	エネルギー 706 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.3 g
人気メニューのキャラメルポテトです！						
20	月	ごはん ロコモコどん やさいスープ あまなつフレッシュゼリー 牛乳	豚 大豆 豆乳 オムレツ ベーコン 牛乳	米 なたね油 パン粉 砂糖 なたね油	玉ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ セロリー キャベツ パセリ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.6 g
21	火	ごはん ひじきいりたまごやき うめサラダ あつあげのカレーにこみ 牛乳	卵 豚 ひじきふりかけ さばぶし ツナ のり 生揚げ 豚 かつお節 牛乳	米 なたね油 なたね油 砂糖 ごま ごま油 はちみつ なたね油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ にんにく 人参 人参 もやし キャベツ ほうれんそう 梅 キャベツ 人参 玉ねぎ さやいんげん しいたけ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.1 g
22	水	ごはん なっとうあえ とりにくとこんさいのみそに すましじる 牛乳	納豆 焼きのり ちりめんじゃこ 鶏 味噌 生揚げ さばぶし 魚めん わかめ 昆布 かつお節 牛乳	米 なたね油 砂糖 こんにやく 砂糖 こんにやく	ほうれんそう たくあん 人参 ごぼう 大根 れんこん たけのこ しいたけ さやいんげん 人参	エネルギー 538 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.5 g
23	木	コッペパン チョコクリーム さかなのマヨネーズやき ポトフ 牛乳	牛乳 鶏 ウインナー 牛乳	コッペパン チョコレート 砂糖 コーンスターチ エッグケアマヨネーズ パン粉 じゃが芋	玉ねぎ レモン 人参 キャベツ 玉ねぎ かぶの葉 かぶ	エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 1.8 g
手づくりチョコクリームです！ コッペパンによく合います						
24	金	むぎごはん なしカレー ひじきのマリネ ヨーグルト 牛乳	鶏 チーズ ひじき ヨーグルト 牛乳	米 大麦 なたね油 なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 なたね油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー なし 枝豆 人参 きゅうり	学校給食週間 (~30日) エネルギー 648 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.7 g
市川産のなしピュールをかくし味にしています						

日	曜日	こんだて しゆよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	血や骨、肉を つくるもの	熱やかに なるもの	体の調子を 整えるもの	栄養成分
27	月	ガーリックトースト コーンサラダ クラムチャウダー みかん 牛乳	食パン ツナ あさり チーズ 豆乳 クリーム 牛乳	食パン バター なたね油 なたね油 砂糖 じゃが芋 バター 小麦粉	にんにく キャベツ きゅうり コーン セロリー 玉ねぎ 人参 パセリ みかん	エネルギー 597 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 2.1 g
にんにくパワ-でからだが温まります！						
28	火	ごはん いちかわさんのりのつくだに しおさけ ごぼうとひじきのサラダ せいがくもちいりみそじる 牛乳	ほしのり さけ ひじき 豆腐 油揚げ 味噌 さばぶし 牛乳	米 なたね油 砂糖 ごま ごま油 なたね油 砂糖 じゃが芋 小麦もち	大根 きゅうり ごぼう 人参 人参 キャベツ 小松菜	エネルギー 536 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.9 g
市川産ののりを使いました！						
29	水	ごはん ささみフライ ごまつなのごましょうゆ せんべい汁 ぶどうゼリー 牛乳	鶏 鶏 牛乳	米 なたね油 小麦粉 パン粉 なたね油 ごま 砂糖 せんべい	小松菜 もやし 人参 ごぼう 白菜 大根 人参 長ねぎ 小松菜	エネルギー 561 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.9 g
30	木	ごはん しょうがやき じぶに がまくんのクッキー 牛乳	豚 鶏 さばぶし 豆乳 牛乳	米 なたね油 なたね油 砂糖 小麦粉 こんにやく なたね油 黒砂糖 小麦粉 チョコレート	玉ねぎ 人参 長ねぎ さやいんげん 生姜 大根 ごぼう 人参 長ねぎ 小松菜	エネルギー 695 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 1.3 g
おはなし給食でクッキーを出します しっとりしていておいしいです！						
31	金	わかめごはん ピリットジャン にくじゃが りんご 牛乳	わかめごはんの素 鯖 豚 さばぶし 牛乳	米 小麦 ごま なたね油 澱粉 なたね油 砂糖 ごま油 なたね油 しらすき じゃが芋 砂糖	長ねぎ にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 長ねぎ 絹さや りんご	エネルギー 645 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.1 g

おせち料理について

おせち料理とは、季節の変わり目の「節日(せつにち)」に、神様にそなえる食べ物の「御節供(おせちく)」が略されたものです。
おせち料理の一つ一つに意味があり、願いがこめられています。

栄養価の月平均値

エネルギー	589 kcal
たんぱく質	23.7 g
脂質	21.7 g
食塩相当量	2.0 g



伊達まき
伊達には「華やか」、巻物には「知識や文化の発展」への願いがこめられています。

数の子
たくさんの卵があることから、「子孫繁栄」の願いが込められています。

栗きんとん
黄金色であることから、財産や富を得る縁起物とされています。

黒豆
年中「まめ(まじめ)」に働き、「健康に暮らせるように」という願いが込められています。

~全国学校給食週を記念して~ 市川市の学校給食 パネル展示のお知らせ

- 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
- 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 市川市鬼高1-1-4
- 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!!