

| 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 | 熱や力に 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 | 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 |
| 鏡開き(かがみひらき) 献立 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 熱や力に なるもの | 体の調子を 整えるもの | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 |
|-------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|----|-------|
| 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 パター なたね油 ツナ あさり チーズ 豆乳 クリーム 牛乳 | 食パン パター 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 | 597 kcal 20.7 g 28.8 g 2.1 g | | | |
| にんにくパワでからだを温めます！ | | | | | | | | | |
| 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 性芋もち | 大根 きゅうり ごぼう 人参 人参 キャベツ 小松菜 | 536 kcal 25.3 g 16.3 g 2.9 g | | | |
| 市川産のりを使いました！ | | | | | | | | | |
| 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 油揚げ 昆布 さばぶし 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 | 561 kcal 26.2 g 15.4 g 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 | 695 kcal 24.7 g 28.6 g 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 | 645 kcal 24.7 g 23.0 g 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幸いです。

多くの方のご来場をお待ちしています！！