

日	曜日	献立名	食 べ 物 の 働 き と 材 料 名						栄養価	
			主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8	木	七草ごはん			せり	菜めしの素	米 強化米		エネルギー (kcal)	821
		さわらの梅みそ天ぷら	さわら みそ			梅	天ぷら粉 砂糖	油	蛋白質 (g)	35.8
		紅白なます			にんじん	大根 ゆず	砂糖		脂質 (g)	22.7
		お祝い白玉雑煮	豆腐 鶏肉 はんぺん なると さばぶし	昆布	小松菜	ねぎ えのき	白玉		食塩相当量 (g)	3.5
		スイートスプリング (柑橘) 牛乳		牛乳 (飲用)		スイートスプリング				
9	金	フレンチトースト メープルシロップ	卵	牛乳			食パン 砂糖 メープルシロップ	バター	エネルギー (kcal)	732
		星のチーズサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり レモン	砂糖	油	蛋白質 (g)	27.4
		ラタトゥイユ	豚肉 ベーコン 大豆		にんじん ごま油 赤ピーマントマト	にんにく 玉ねぎ なす 黒ピーマン	砂糖	オリーブオイル	脂質 (g)	29.4
		牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	2.7
13	火	わかめごはん		わかめごはんの素			米 強化米		エネルギー (kcal)	835
		鶏肉のから揚げ	鶏肉			生姜 にんにく	でんぷん	油	蛋白質 (g)	33.3
		豆腐チゲ	豚肉 豆腐		にんじん にら	にんにく 玉ねぎ 白菜 白菜キムチ	砂糖 でんぷん	ごま油	脂質 (g)	32.0
		フレンズクレープ (いちご)				フレンズクレープ (いちご)			食塩相当量 (g)	2.9
		牛乳		牛乳						
14	水	ひもかわうどん (個袋)					うどん		エネルギー (kcal)	752
		カレーうどん (具)	豚肉 さばぶし	昆布	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ 生姜	もちいなり	油	蛋白質 (g)	26.7
		ちくわのいそべ揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉	油	脂質 (g)	31.8
		わかめサラダ		わかめ	小松菜	きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ	砂糖	ごま油	食塩相当量 (g)	2.9
		焼きプリンタルト 牛乳		牛乳 (飲用)		焼きプリンタルト				
15	木	ごはん (強化米入り)					米 強化米		エネルギー (kcal)	766
		鶏肉のみそ漬け焼き	鶏肉 みそ				砂糖		蛋白質 (g)	32.8
		いそ和え		のり	にんじん 小松菜	もやし		ごま油	脂質 (g)	14.6
		白玉ミルクぜんざい	あずき	牛乳			砂糖 白玉		食塩相当量 (g)	2.5
		牛乳		牛乳						
16	金	ごはん (強化米入り)					米 強化米		エネルギー (kcal)	818
		チキチキごぼう	鶏肉			ごぼう 枝豆	でんぷん 砂糖	油	蛋白質 (g)	34.4
		せんべい汁	鶏肉 油揚げ さばぶし	昆布	にんじん 小松菜	大根 ねぎ	南部せんべい 里芋	ごま油	脂質 (g)	21.7
		スイートポテト		クリーム			さつま芋 砂糖	バター	食塩相当量 (g)	1.4
		牛乳		牛乳 (飲用)						
19	月	ごはん (強化米入り)					米 強化米		エネルギー (kcal)	773
		ししゃものパリパリ揚げ		ししゃも			春巻きの皮 小麦粉	油	蛋白質 (g)	32.6
		納豆和え	納豆 かつお節	のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし ねぎ	砂糖		脂質 (g)	21.2
		ピリカラ豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ さば節	昆布	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ えのき しめじ	じゃが芋 こんにゃく		食塩相当量 (g)	2.2
		青りんごゼリー 牛乳		牛乳 (飲用)		りんご				
20	火	ごはん (強化米入り)					米 強化米		エネルギー (kcal)	808
		ささみチーズフライ	鶏肉	チーズ			小麦粉 パン粉	油	蛋白質 (g)	37.9
		ツナサラダ	ツナ		ほうれん草 にんじん	キャベツ きゅうり コーン レモン 玉ねぎ	砂糖	油	脂質 (g)	26.9
		3種の豆のトマトスープ	ベーコン 豚肉 大豆 ひよこ豆 レンズ豆		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ セロリー にんにく	マカロニ	油	食塩相当量 (g)	2.4
		牛乳		牛乳						
21	水	スパゲティナポリタン	ベーコン 豚肉	チーズ	にんじん ピーマン トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油 オリーブオイル	エネルギー (kcal)	739
		コンソメスープ	鶏肉		にんじん かぶの葉 小松菜	玉ねぎ コーン かぶ 白菜	じゃが芋		蛋白質 (g)	31.7
		ブルーベリーパイ	卵			ブルーベリージャム	パイシート		脂質 (g)	31.1
		牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	2.9
22	木	鶏ごぼうごはん	かつお節 鶏肉 油揚げ		にんじん	生姜 ごぼう しいたけ 枝豆	米 砂糖	油	エネルギー (kcal)	798
		いかフライ	いか				小麦粉 パン粉	油	蛋白質 (g)	34.3
		からし和え	かまぼこ		にんじん ほうれん草	もやし キャベツ			脂質 (g)	24.8
		だまこ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 さば節	昆布	にんじん	大根 ねぎ ごぼう	だまこもち じゃが芋	ごま油	食塩相当量 (g)	3.1
		手作りこんにゃくゼリー 牛乳		牛乳 (飲用)			こんにゃくゼリーの素			
23	金	ごはん (強化米入り)					米 強化米		エネルギー (kcal)	704
		市川産生のりの佃煮		市川産生のり			砂糖		蛋白質 (g)	30.0
		このしろのさんが焼き	このしろ 鶏肉 豆腐 みそ		しそ	生姜 玉ねぎ ねぎ	パン粉 砂糖 でんぷん	油 ごま	脂質 (g)	20.8
		千葉のめぐみみそ汁	生揚げ さばぶし みそ		ほうれん草 かぶの葉 にんじん	かぶ ねぎ			食塩相当量 (g)	2.2
		ひとくち牛乳プリン (いちご・牛乳) 牛乳		ひとくち牛乳プリン 牛乳 (飲用)						
26	月	ごはん (強化米入り)					米 強化米		エネルギー (kcal)	720
		鮭の塩焼き	鮭						蛋白質 (g)	32.3
		たくあん和え			小松菜	もやし きゅうり たくあん	砂糖	ごま油 ごま	脂質 (g)	19.9
		豚とキャベツのみそ汁	鶏肉 油揚げ さばぶし	脱脂粉乳 昆布	にんじん	ごぼう 大根 白菜 ねぎ	白玉粉 小麦粉 でんぷん		食塩相当量 (g)	1.9
		りんご 牛乳		牛乳 (飲用)		りんご				
27	火	ごはん (強化米入り)					米 強化米		エネルギー (kcal)	760
		チキン南蛮	鶏肉			生姜 にんにく 玉ねぎ りんご	でんぷん 小麦粉 砂糖	油 タルタルソース (ノンエッグ)	蛋白質 (g)	32.6
		ほうれん草のおひたし	かつお節		ほうれん草 にんじん	もやし			脂質 (g)	25.9
		さば汁	豆腐 かまぼこ さばぶし	昆布	にんじん かぼちゃ	大根 ごぼう ねぎ	じゃが芋		食塩相当量 (g)	2.6
		牛乳		牛乳						

28	水	さつまいもパン					さつまいもパン		エネルギー (kcal)	762
		ブルガリア風ポテト焼き	ベーコン	ヨーグルト チーズ		レモン	じゃが芋 砂糖		蛋白質 (g)	33.4
		ショブスカサラダ		チーズ	トマト	きゅうり 玉ねぎ レモン	砂糖	オリーブオイル	脂質 (g)	28.0
		カヴァルマ	白いんげん豆 豚肉 大豆 うずら卵	チーズ	にんじん 赤ピーマン トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ	砂糖	オリーブオイル	食塩相当量 (g)	3.0
		牛乳		牛乳						
29	木	しょうゆめし	豚肉 油揚げ	のり	にんじん	ごぼう ししいたけ	米 砂糖	油	エネルギー (kcal)	709
		せんざんき	鶏肉			生姜 にんにく	でんぷん	油	蛋白質 (g)	34.0
		レモン漬け			にんじん	キャベツ きゅうり レモン	砂糖		脂質 (g)	25.1
		こくしょう	豆腐 油揚げ みそ	煮干し 昆布	にんじん	大根 切干大根 ごぼう ねぎ	里芋 こんにゃく		食塩相当量 (g)	3.4
		花みかん 牛乳		牛乳 (飲用)		みかん				
30	金	ごはん					米 強化米		エネルギー (kcal)	785
		四川風麻婆豆腐丼 (具)	豚肉 豆腐 みそ		にんじん にら	にんにく ねぎ 玉ねぎ 生姜 ししいたけ	砂糖 でんぷん	ごま油	蛋白質 (g)	29.6
		バリバリサラダ			にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう れんこん キャベツ きゅうり	砂糖	油 ごま油	脂質 (g)	23.4
		フルーツ杏仁豆腐		杏仁豆腐		みかん バイリン 葛根 りんご			食塩相当量 (g)	2.7
		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。

◎12月に使用した主な食材の産地は次のとおりです。

米・・・千葉県 牛乳・・・千葉県 豚肉・・・千葉県 鶏肉・・・宮崎県 小松菜・・・千葉県 大根・・・千葉県

キャベツ・・・千葉県 にんじん・・・千葉県 じゃがいも・・・北海道 玉ねぎ・・・北海道

きゅうり・・・千葉県 にんにく・・・青森県 生姜・・・高知県 ねぎ・・・千葉県 もやし・・・千葉県



給食だより 1月号



新しい年を迎えました。2026年も皆さんが健康で楽しく
学校生活を送れるよう、願っています。
給食をしっかりと食べて、心も身体も大きく成長して
くれるとうれしいです！今年もよろしくお願いします。



おせち料理に込められた願いや意味



お正月はおせちを食べた人も多いのではないのでしょうか？おせちは
もともと節目に神様にお供えするものでした。おせち料理には健康や
長寿、子孫繁栄、豊作などなどたくさんの願いが込められています。

黒豆
邪気払いと“まめ”（真面目、健康）に暮らせるようにと無病息災を願う意味。

えび
長いひげや腰が曲がっている姿がお年寄りに似ていることから元気に長生きできるようにという意味。

伊達巻き
形が巻物に似ていることから、知識が増えるよう（学業成就）という意味。

栗きんとん
漢字で「金団」と書き、黄金に例えて金運アップや商売繁盛を願う意味。

こぶ巻き
こんぶは“よろこぶ”の語呂合わせ、巻きは「結ぶ」という意味があり縁起物として。

数の子
親であるニシンは卵をたくさん産むことから、子孫繁栄や子宝に恵まれるようにという意味。

今年も変わらず一口チャレンジをしてほしいです！
また、冬は牛乳の残菜がいつもより増えます。
カルシウムはとても大切ですが、なかなか摂取しにくい
栄養素なので、牛乳をしっかりと飲みましょう！

《衛生委員会よりお知らせ》

今年度も、3年生のリクエストに
応えて「思い出給食」が登場
します!!

1年生が集計をし、2年生が
献立と献立名&一口メモを
考えてくれました。

人気の高かったメニューを
組み合わせて、献立を1月と
2月にお届けします🍀

衛生委員の皆さん、ご協力
ありがとうございました！



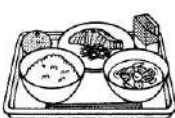
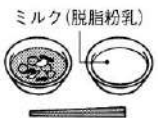
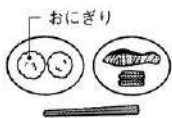
1月24日から30日は全国学校給食週間です

明治22年

昭和22年

昭和27年

現在



学校給食は、明治22年（1889年）に山形県の忠愛小学校で、貧困児童を対象に無償で昼食
を提供したのが始まりです。その後、さまざまな歴史を経て、今に至っています。学校給食が
食べられることに感謝していただきましょう。

23日・・・千葉県の料理（市川の生のりが登場予定🍀）

26日・・・初代給食の再現

27日・・・宮崎県の料理

28日・・・ブルガリア料理（2020年オリンピック交流）

29日・・・愛媛県の料理

30日・・・四川料理（市川市の姉妹友好都市）です！

どんな料理なのか、お楽しみに♪



～お知らせ～

1月23日は下貝塚中ブロック（大野小・宮久保小・北方小・
下貝塚中）合同で、「市川市産 生のりの佃煮」が給食に
出ます！

のりは市川市の特産品です！旬の地場産物を味わいましょう♪

～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

- 展示期間 令和8年1月21日（水）～2月3日（火）
- 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 市川市の学校給食の歴史、給食ができるまで、読書週間と給食をコラボレーションさせた
取り組み（おはなし給食）の紹介等
※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～！！

