


1月給食予定献立


市川市立下貝塚中学校

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 さわらの梅みそ天ぷら 紅白なます お祝い白玉雑煮 スイートスプリング(柑橘)牛乳	せり さわらみそ 昆布 豆腐 鶏肉 はんぺん なるとさばし	菜めしの素 梅 大根 ゆず ねぎ えのき 牛乳(飲用)	米 強化米 天ぷら粉 砂糖 砂糖 白玉 スイートスプリング				エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		フレンチトースト メープルシロップ 星のチーズサラダ フタトイコ 牛乳	卵 チーズ 豚肉 ベーコン 大豆	牛乳	キャベツ キゅうり レモン 赤ピーマントマト トマト	食パン 砂糖 メープルシロップ 砂糖 オリーブオイル	バター		821 35.8 22.7 3.5	
		わかめごはん 鶏肉のから揚げ 豆腐チゲ フレンズクレープ(いちご) 牛乳	わかめごはんの素 鶏肉 豚肉 豆腐	わかめごはんの素 生姜 にんにく にんにく 玉ねぎ 白菜 白菜キムチ	米 強化米 でんぶん 砂糖 ごま油				エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		ひもかわうどん(個袋) カレーうどん(具) ちくわのいそべ揚げ わかめサラダ 焼きプリンタルト牛乳	豚肉 さばし	昆布	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ 生姜	もちいなり 小麦粉 砂糖	うどん 油 ごま油	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		ごはん(強化米入り) 鶏肉のみぞ漬け焼き いそ和え 白玉ミルクせんざい 牛乳	鶏肉 みそ	のり	にんじん 小松菜	もやし			エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
13	火	ごはん(強化米入り) チキチキごぼう せんべい汁 スイートポテト 牛乳	鶏肉 みそ	のり	にんじん 小松菜	もやし			エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		ごはん(強化米入り) ししゃものパリパリ揚げ 納豆和え ピリカラ豚汁 青りんごゼリー牛乳	鶏肉 みそ	のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし ねぎ	春巻きの皮 小麦粉	米 強化米 砂糖	835 33.3 32.0 2.9	
		ごはん(強化米入り) チキチキごぼう せんべい汁 スイートポテト 牛乳	鶏肉 みそ	のり	にんじん 小松菜	大根 ねぎ	南部せんべい 里芋	でんぶん さつまいも 砂糖	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		ごはん(強化米入り) ししゃものパリパリ揚げ 納豆和え ピリカラ豚汁 青りんごゼリー牛乳	鶏肉 みそ	のり	にんじん 小松菜	こぼう 大根 ねぎ えのき しめじ	じゃが芋 こんにゃく	米 強化米 春巻きの皮 小麦粉 砂糖	732 27.4 29.4 2.7	
		ごはん(強化米入り) ししゃものパリパリ揚げ 納豆和え ピリカラ豚汁 青りんごゼリー牛乳	鶏肉 みそ	のり	牛乳(飲用)	りんご			エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
19	月	ごはん(強化米入り) ささみチーズフライ ツナサラダ 3種の豆のトマトスープ 牛乳	鶏肉	チーズ	ほうれん草 にんじん トマト	キャベツ キュウリ コーン レモン 玉ねぎ	米 強化米 小麦粉 バン粉	でんぶん 油	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		ごはん(強化米入り) ししゃものパリパリ揚げ 納豆和え ピリカラ豚汁 青りんごゼリー牛乳	鶏肉	チーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ セロリー にんにく	南都せんべい 里芋 マカロニ	ごま油 油	773 32.6 21.2 2.2	
		ごはん(強化米入り) ささみチーズフライ ツナサラダ 3種の豆のトマトスープ 牛乳	鶏肉	チーズ	牛乳(飲用)	りんご			エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		ごはん(強化米入り) コンソメスープ ブルーベリーパイ 牛乳	鶏肉	チーズ	にんじん 小松菜	生姜 玉ねぎ トマト	米 強化米 小麦粉 バン粉	でんぶん 油	808 37.9 26.9 2.4	
		スパゲティナポリタン コンソメスープ ブルーベリーパイ 牛乳	ペークン 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) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
22	木	鶏ごぼうごはん いかフライ からし和え だまこ汁 手作りこんにゃくゼリー牛乳	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) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		鶏ごぼうごはん いかフライ からし和え だまこ汁 手作りこんにゃくゼリー牛乳	いか				小麦粉 バン粉	油	798 34.3 24.8 3.1	
		鶏ごぼうごはん いかフライ からし和え だまこ汁 手作りこんにゃくゼリー牛乳	かまぼこ		にんじん ほうれん草	もやし キャベツ			エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		鶏ごぼうごはん いかフライ からし和え だまこ汁 手作りこんにゃくゼリー牛乳	鶏肉 油揚げ 豆腐 さば節	昆布	にんじん	大根 ねぎ ごぼう	たまこもち じゃが芋	ごま油		
		鶏ごぼうごはん いかフライ からし和え だまこ汁 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) 市川産生のりの佃煮 このしろのさんか焼き 千葉のめぐみみそ汁 ひとくち牛乳プリン(いちご・牛乳) 牛乳	市川産生のり				米 強化米		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		ごはん(強化米入り) 市川産生のりの佃煮 このしろのさんか焼き 千葉のめぐみみそ汁 ひとくち牛乳プリン(いちご・牛乳) 牛乳	このしろ 鶏肉 豆乳 みそ	しそ	生姜 玉ねぎ ねぎ	玉ねぎ 砂糖 パン粉	砂糖 パン粉 砂糖 でんぶん 油 こま		704 30.0 20.8 2.2	
		ごはん(強化米入り) 市川産生のりの佃煮 このしろのさんか焼き 千葉のめぐみみそ汁 ひとくち牛乳プリン(いちご・牛乳) 牛乳	生揚げ さばし		ほうれん草 かぶの葉 にんじん	かぶ ねぎ				
		ごはん(強化米入り) 鮭の塩焼き たくあん和え 豚とキャベツのみそ汁 りんご 牛乳	鰯						エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		ごはん(強化米入り) 鮭の塩焼き たくあん和え 豚とキャベツのみそ汁 りんご 牛乳	小松菜		もやし キュウリ たくあん	砂糖	ごま油 ごま		720 32.3 19.9 1.9	
27	火	ごはん(強化米入り) チキン南蛮 ほうれん草のおひたし さぶ汁 牛乳	鶏肉		ほうれん草 にんじん	もやし			エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		ごはん(強化米入り) チキン南蛮 ほうれん草のおひたし さぶ汁 牛乳	かつお節		にんじん かぼちゃ	大根 ごぼう ねぎ			760 32.6 25.9 2.6	
		ごはん(強化米入り) チキン南蛮 ほうれん草のおひたし さぶ汁 牛乳	昆布		牛乳(飲用)	りんご				
		ごはん(強化米入り) チキン南蛮 ほうれん草のおひたし さぶ汁 牛乳	牛乳				米 強化米 砂糖 パン粉 でんぶん 小麦粉 油 タルタルソース (ノンエッグ)			
		ごはん(強化米入り) チキン南蛮 ほうれん草のおひたし さぶ汁 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	ペーパン	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	チーズ	にんじん おひーマン 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 しいたけ	米 砂糖	エネルギー (kcal)	709
		せんざんき	鶏肉			生姜 にんにく	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
		こくしよう	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 しいたけ	砂糖 でんぶん	蛋白質 (g)	29.6
		パリパリサラダ			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	脂質 (g)	23.4
		フルーツ杏仁豆腐		杏仁豆腐		みかん バイン 黄桃 りんご	油 ごま油	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 ジャガイモ・・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

がんばれ!
受験生

1月平均値

エネルギー (kcal)	768
蛋白質 (g)	32.4
脂質 (g)	25.0
食塩相当量 (g)	2.6



給食だより 1月号



今月の目標

「好き嫌いをなくそう（牛乳を飲もう）」

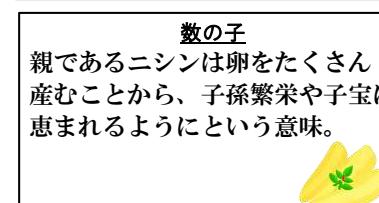
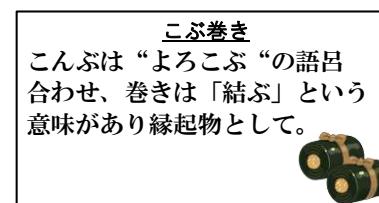
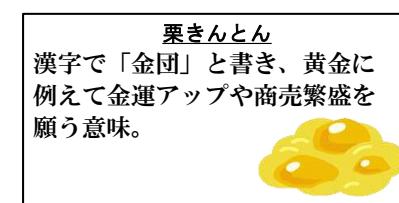
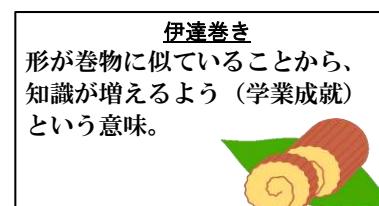
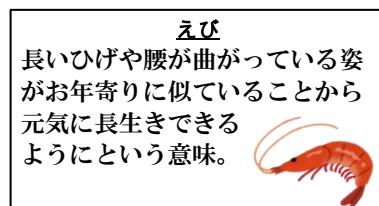
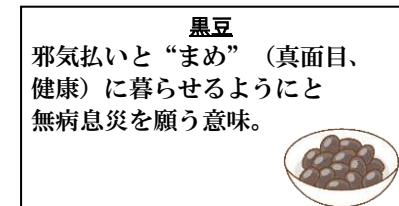


新しい年を迎ました。2026年も皆さんのが健康で楽しく学校生活を送れるよう、願っています。
給食をしっかり食べて、心も身体も大きく成長してくれるとうれしいです！今年もよろしくお願ひします。



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、豊作など多くの願いが込められています。



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！

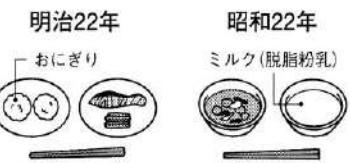
《衛生委員会よりお知らせ》

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



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日は下貝塚中プロック（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

1 展示期間
令和8年1月21日（水）～2月3日（火）
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
市川市鬼高1-1-4
3 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～！！

