

1月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立信篤小学校

日	曜日	こんだて しゅしょく 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		日	曜日	こんだて しゅしょく 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		
8	木	なっばごはん おみくじコロッケ キャベツのうめかつお なるととえのきのすましじる ひとくちゼリー(マンゴー) 牛乳	ぶた ウインナー チーズ かつおぶし とり なるととうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも なたねあぶら パンこ こむぎ さとう さとう とり なるととうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	なめしのもと たまねぎ ブロッコリー キャベツ うめ だいこん えのきたけ にんじん みつば ももかん	エネルギー 655 kcal たんばく質 23.1 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 3.0 g	21	水	ごはん チキンンドリア(ルウ) ジュリアンスープ ぶどうゼリー 牛乳	こめ なたねあぶら こむぎこ パター ぶた ベーコン ぎゅうにゅう クールゼリーのもと ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ たまねぎ キャベツ にんじん パセリ ぶどうジュース	エネルギー 635 kcal たんばく質 20.1 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 1.7 g	ドリアは横浜の ホテルで生まれ た料理♥ 給食ではホワイ トルウをかけて 食べます。	
		ごはん チンジャオロースー パンパンジー風サラダ ブルーツタルト 牛乳	ぶた とり みそ ホイップクリーム ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら さとう てんぷん ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら ぎゅうにゅう	たけのこ ビーマン にんじん たまねぎ きゅうり にんじん もやし キャベツ ももかん	エネルギー 625 kcal たんばく質 22.6 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.6 g			ごはん ほっけのいちやばし ひじきのマリネ にくだんごスープ フルーツボンチ 牛乳	こめ ほっけ ひじき ちくわ ぶた とうふ ながいも はちまき ごまあぶら なしゼリー さとう ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ たまねぎ キャベツ にんじん パセリ ぶどうジュース	エネルギー 577 kcal たんばく質 24.6 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.2 g	ひじきは和風に 煮つけてからマ リネに加えてい ます。 海そうは病気を ふせいでくれま すよ☆	
13	火	さけわかめごはん イカのかりんあげ しらたまスープ だいたいハバロア 牛乳	わかめ ごはんのもと さけ いか とり けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう てんぷん なたねあぶら しらたま ぎゅうにゅう	しょうが にんじん だいこん こまつな ぎゅうにゅう	エネルギー 586 kcal たんばく質 23.7 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.5 g	23	金	ぶたにくとこまつなのやきそば ちゅうかコーンたまごスープ ココアむしパン 牛乳	ぶた とり たまご ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ラーメン なたねあぶら さとう てんぷん ごまあぶら てんぷん おしパンミックス さとう チョコレート	たまねぎ こまつな にんじん たけのこ コーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ ぎゅうにゅう	エネルギー 585 kcal たんばく質 26.5 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.1 g	千葉県産のぶ た肉や小松菜 を使ったあんか けやきそばです よ
		ごはん ハヤシライス(ルウ) ポテトサラダ りんご 牛乳	ぶた ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら こめ じゃがいも エッグケアマヨネーズ さとう ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム しめじ トマト ピー きゅうり コーン たまねぎ りんご	エネルギー 571 kcal たんばく質 18.6 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.7 g			ごはん さんしょくそぼろ(ぐ) ざわにわん みたらしだんご 牛乳	こめ とり だいず たまご ぶた けずりぶし ぎゅうにゅう	なたねあぶら さとう さといも しらたま さとう てんぷん ぎゅうにゅう	エネルギー 594 kcal たんばく質 23.6 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.8 g	全国学校給食 週間☆ 給食は140年 前から始まりま した。	
14	水	ごはん ハヤシライス(ルウ) ポテトサラダ りんご 牛乳	ぶた ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら こめ じゃがいも エッグケアマヨネーズ さとう ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム しめじ トマト ピー きゅうり コーン たまねぎ りんご	エネルギー 571 kcal たんばく質 18.6 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.7 g	26	月	ごはん さんしょくそぼろ(ぐ) ざわにわん みたらしだんご 牛乳	こめ とり だいず たまご ぶた けずりぶし ぎゅうにゅう	なたねあぶら さとう さといも しらたま さとう てんぷん ぎゅうにゅう	エネルギー 594 kcal たんばく質 23.6 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.8 g	全国学校給食 週間☆ 給食は140年 前から始まりま した。	
		ごはん どりのからあげ なっとうかあちゃんのなっとうあえ どんじる いちごいりいちごゼリー 牛乳	とり なっとうのり ぶた とうふ けずりぶし こんぶ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ てんぷん なたねあぶら なたねあぶら じゃがいも こんにやく えびローゼリーのもと いちご	6年1組で選ば れたナンバー ワンこんだてで す☆ いちごゼリーが イチオシ!!	エネルギー 644 kcal たんばく質 27.3 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.4 g			ごはん のりのつくだに さけのもみじやき はっほうみそじる はなみかん 牛乳	やきのり さけ とり とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	エッグケアマヨネーズ なたねあぶら じゃがいも ごぼう にんじん キャベツ こまつな みかん	エネルギー 584 kcal たんばく質 26.5 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.7 g	市川産のりを 使ったつくだに です。 今も4人の漁師 さんがかんばっ ています!!	
15	木	ごはん どりのからあげ なっとうかあちゃんのなっとうあえ どんじる いちごいりいちごゼリー 牛乳	とり なっとうのり ぶた とうふ けずりぶし こんぶ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ てんぷん なたねあぶら なたねあぶら じゃがいも こんにやく えびローゼリーのもと いちご	6年1組で選ば れたナンバー ワンこんだてで す☆ いちごゼリーが イチオシ!!	エネルギー 644 kcal たんばく質 27.3 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.4 g	27	火	ごはん のりのつくだに さけのもみじやき はっほうみそじる はなみかん 牛乳	やきのり さけ とり とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	エッグケアマヨネーズ なたねあぶら じゃがいも ごぼう にんじん キャベツ こまつな みかん	エネルギー 584 kcal たんばく質 26.5 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.7 g	市川産のりを 使ったつくだに です。 今も4人の漁師 さんがかんばっ ています!!	
		ツナとベーコンのスパゲティ ポトフ チョコケーキ 牛乳	ベーコン ツナ ぶた ベーコン こんぶ ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう	カットスパゲティ オリーブオイル パター なたねあぶら じゃがいも こむぎ さとう マーガリン チョコレート ふんとう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな にんじん キャベツ だいこん たまねぎ セロリ パセリ ぎゅうにゅう	エネルギー 568 kcal たんばく質 22.0 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.1 g			新メニューの チョコケーキ♥ ココア生地+ チョコチップ入 ります。	ごはん カレーのおうさまのポークカレー ツナサラダ フルーツのヨーグルト 牛乳	こめ ぶた しろはなまめ ツナ(きわめ) ヨーグルト なまクリーム ぎゅうにゅう	なたねあぶら じゃがいも なたねあぶら さとう ごまあぶら はちみつ	たまねぎ にんじん りんご ふくしんづけ きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ りんご みかんかん りんご ももかん パナナ	エネルギー 607 kcal たんばく質 20.2 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.9 g
16	金	ツナとベーコンのスパゲティ ポトフ チョコケーキ 牛乳	ベーコン ツナ ぶた ベーコン こんぶ ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう	カットスパゲティ オリーブオイル パター なたねあぶら じゃがいも こむぎ さとう マーガリン チョコレート ふんとう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな にんじん キャベツ だいこん たまねぎ セロリ パセリ ぎゅうにゅう	エネルギー 568 kcal たんばく質 22.0 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.1 g	28	水	ごはん カレーのおうさまのポークカレー ツナサラダ フルーツのヨーグルト 牛乳	こめ ぶた しろはなまめ ツナ(きわめ) ヨーグルト なまクリーム ぎゅうにゅう	なたねあぶら じゃがいも なたねあぶら さとう ごまあぶら はちみつ	たまねぎ にんじん りんご ふくしんづけ きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ りんご みかんかん りんご ももかん パナナ	エネルギー 607 kcal たんばく質 20.2 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.9 g	カレーの日のひ そかな人気者= ふくしんづけ♥ 汁もルウに加え て深みを出して います。
		ごはん おやこどん(ぐ) みそ汁(じゃがいも・わかめ) おふのラスク 牛乳	とり たまご けずりぶし こんぶ あぶらあげ わかめ みそ けずりぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さとう てんぷん あぶらあげ わかめ みそ けずりぶし こんぶ やきふ パター さとう ぎゅうにゅう	たまねぎ みつば にんじん ながねぎ ぎゅうにゅう	エネルギー 608 kcal たんばく質 24.8 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.2 g			レモンシュガートースト マカロニサラダ パンパキンシチュー 牛乳	しょうパン マーガリン さとう ハム マカロニ・スパゲッティ エッグケアマヨネーズ ぶた ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム しろはなまめ チーズ ぎゅうにゅう	レモン マカロニ・スパゲッティ エッグケアマヨネーズ なたねあぶら じゃがいも パター こむぎこ たまねぎ にんじん かぼちゃ	エネルギー 667 kcal たんばく質 20.3 g 脂質 34.6 g 食塩相当量 2.0 g	手作りルウのシ チューには「か ぼちゃのペース ト」も加えていま す♫	
19	月	ごはん おやこどん(ぐ) みそ汁(じゃがいも・わかめ) おふのラスク 牛乳	とり たまご けずりぶし こんぶ あぶらあげ わかめ みそ けずりぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ さとう てんぷん あぶらあげ わかめ みそ けずりぶし こんぶ やきふ パター さとう ぎゅうにゅう	たまねぎ みつば にんじん ながねぎ ぎゅうにゅう	エネルギー 608 kcal たんばく質 24.8 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.2 g	29	木	レモンシュガートースト マカロニサラダ パンパキンシチュー 牛乳	しょうパン マーガリン さとう ハム マカロニ・スパゲッティ エッグケアマヨネーズ ぶた ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム しろはなまめ チーズ ぎゅうにゅう	レモン マカロニ・スパゲッティ エッグケアマヨネーズ なたねあぶら じゃがいも パター こむぎこ たまねぎ にんじん かぼちゃ	エネルギー 667 kcal たんばく質 20.3 g 脂質 34.6 g 食塩相当量 2.0 g	手作りルウのシ チューには「か ぼちゃのペース ト」も加えていま す♫	
		ココアあげパン やきにくサラダ ABCスープ チキンナゲット オレンジジュース	ぶた ウインナー チキンナゲット ぎゅうにゅう	コッペパン さとう なたねあぶら さとう ごまあぶら なたねあぶら ごま マカロニ チキンナゲット オレンジジュース	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな にんじん キャベツ だいこん たまねぎ セロリ パセリ こまつな はくさい たまねぎ にんじん オレンジジュース	エネルギー 577 kcal たんばく質 17.4 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.0 g			ごはん チキンチキンごぼう のっぺいじる てづくりふりかけ ジョア(ストロベリー)	とり ぶた あぶらあげ けずりぶし かつおぶし ジョア	こめ てんぷん じゃがいも なたねあぶら さとう なたねあぶら さといも てんぷん さとう ごま	エネルギー 581 kcal たんばく質 21.1 g 脂質 10.7 g 食塩相当量 1.5 g	山口県で人気 のある給食メ ニュー☆ 揚げた肉と野菜 を甘辛く味つけ します。	
20	火	ココアあげパン やきにくサラダ ABCスープ チキンナゲット オレンジジュース	ぶた ウインナー チキンナゲット ぎゅうにゅう	コッペパン さとう なたねあぶら さとう ごまあぶら なたねあぶら ごま マカロニ チキンナゲット オレンジジュース	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな にんじん キャベツ だいこん たまねぎ セロリ パセリ こまつな はくさい たまねぎ にんじん オレンジジュース	エネルギー 577 kcal たんばく質 17.4 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.0 g	30	金	ごはん チキンチキンごぼう のっぺいじる てづくりふりかけ ジョア(ストロベリー)	とり ぶた あぶらあげ けずりぶし かつおぶし ジョア	こめ てんぷん じゃがいも なたねあぶら さとう なたねあぶら さといも てんぷん さとう ごま	エネルギー 581 kcal たんばく質 21.1 g 脂質 10.7 g 食塩相当量 1.5 g	山口県で人気 のある給食メ ニュー☆ 揚げた肉と野菜 を甘辛く味つけ します。	

～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

2 場所

3 内容
- 令和8年1月21日(水)～2月3日(火)

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  
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～!!



新しい年を迎えました。本年も安全・安心  
でおいしい給食を作るために、給食室一同  
がんばりたいと思います。

私は兵庫県で生まれ育ちましたが、祖父母  
が岡山県出身でしたので、岡山県のお雑煮  
を食べていました。お魚の「ぶり」が入った  
お雑煮です。

子どもの頃から食べていた料理は、ずっと  
記憶に残り続けます。そしてふと食べたくな  
ります。食は思い出として心も豊かになりま  
すので、お子さんとの日々の食事や会話を  
大切にしてみてください。

明治22年の献立



おにぎり、塩さけ、  
青菜の漬物

給食は生きた教材



給食の時間では、準備から片づけの実際の活  
動をくりかえし行うことで、望ましい食習慣と食に  
関する実践力を身につけることができます。

毎年、1月の「全国学校給食週間」には、児童や  
保護者の方に学校給食の役割や歴史を知って  
もらい、感謝の心を育む取り組みを行っています。  
ぜひご家庭でも、給食の好きな献立や思い出な  
どを話題にしてみてください。

栄養価の月平均値	
エネルギー	602 kcal
たんばく質	22.7 g
脂質	20.3 g
食塩相当量	2.0 g