



# 1月献立表



江戸川区立篠崎第二小学校  
令和7年 1月号  
校長 高橋 宏幸  
栄養士

日	行事等	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9	木	チキンカレーライス	○	ごまドレサラダ とうにゅうかんでんポンチ	飲用牛乳, とりにく, こなかんでん, とうにゅう	米, 麦, サラダあぶら, じゃがいも, くろさとう, こむぎこ, さとう, ごま	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, こまつな, あかパプリカ, ホールコーン, みかんかん, バインかん, ようなしかん	657 kcal 22.5 g 19.0 g 1.7 g
10	金	かやくごはん	○	れんこんとじゃこいりさつまあげ きりぼし, だいごんのあえもの とうふのみそしる	飲用牛乳, ぶたにく, あぶらあげ, たらすりみ, だいご, ちりめんじゃこ, とうふ, わかめ, みそ	米, 麦, サラダあぶら, つきこんにやく, さとう, でんぶん, だいごあぶら, ごまあぶら, じゃがいも, ごま	ごぼう, ほししいたけ, にんじん, しょうが, れんこん, ねぎ, きりぼし, だいごん, こまつな, キャベツ, もやし, たまねぎ, えのきたけ	561 kcal 28.7 g 16.1 g 2.7 g
14	火 青森県 郷土料理	ごはん	○	いがメンチ はくさいとあぶらあげのにびたし ひつつみじる りんご	飲用牛乳, イカ, あぶらあげ, とりにく	米, 麦, こむぎこ, だいごあぶら, さんおんとう, ごま, サラダあぶら	キャベツ, たまねぎ, にんじん, こまつな, はくさい, もやし, ごぼう, だいごん, まいたけ, ねぎ, りんご	559 kcal 22.2 g 15.7 g 2.1 g
15	水	こまつなのビスキュイパン	○	とりにくのクリームシチュー じゃがいものハニーサラダ	飲用牛乳, 牛乳, たまご, とりにく, しろいんげんまめ, とうにゅう, こなチーズ	まるパン, パター, さとう, こむぎこ, アーモンド, サラダあぶら, シェルマカロニ, じゃがいも, だいごあぶら, はちみつ, オリーブオイル	こまつな, たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, キャベツ, もやし	640 kcal 27.0 g 25.4 g 2.1 g
16	木	ごはん	○	ぶりのつけやき れんこんのきんぴら とうふとはくさいのみそしる ぼんかん	飲用牛乳, ぶり, さつまあげ, あぶらあげ, とうふ, みそ, わかめ	米, 麦, ごまあぶら, つきこんにやく, さとう, ごま, じゃがいも	しょうが, にんじん, れんこん, こまつな, たまねぎ, はくさい, ねぎ, ぼんかん	574 kcal 25.8 g 19.9 g 1.7 g
17	金	さけとたまごのチャーハン	○	レバーのごまがらめ ワンタンいりごもくスープ みかにいりぎゅうにゅうかんでん	飲用牛乳, 牛乳, たまご, さけ, ぶたレバー, とりにく, こなかんでん, とうにゅう	米, 麦, ラード, でんぶん, だいごあぶら, さとう, ごま, ワンタンのかわ, ごまあぶら, サラダあぶら	しょうが, たまねぎ, ねぎ, いら, しょうが, きくらげ, にんじん, だいごん, たけのこ, もやし, はくさい, えのきたけ, こまつな, みかんかん	621 kcal 27.9 g 21.7 g 2.5 g
20	月	ごはん	○	すずきのなんばんづけ はくさいのじゃこおかかあえ じゃかもちじる	飲用牛乳, すずき, ちりめんじゃこ, おかか, ぶたにく	米, 麦, こむぎこ, でんぶん, だいごあぶら, さとう, ごまあぶら, じゃがいも, サラダあぶら	たまねぎ, にんじん, ピーマン, もやし, こまつな, はくさい, キャベツ, ぶなしめじ, ねぎ	550 kcal 26.2 g 14.4 g 2.2 g
21	火	とりおこわ	○	こまつなとひじきのたまごやき キャベツのなめたけあえ ごまとうにゅうみそしる りんご	飲用牛乳, とりにく, ほしひじき, たまご, とうふ, みそ, とうにゅう, あぶらあげ	米, もち米, サラダあぶら, さとう, ごまあぶら, じゃがいも, ごま	ごぼう, にんじん, ほししいたけ, たまねぎ, こまつな, もやし, キャベツ, えのきたけ, りんご	632 kcal 28.8 g 23.8 g 2.6 g
22	水	とりのたつたあげサンド	○	ポテトのんにくバターいため わかめのごまドレッシングサラダ パスタスープ	飲用牛乳, とりにく, わかめ, ベーコン, レンズまめ	むえんパン, こめこ, だいごあぶら, サラダあぶら, じゃがいも, パター, さとう, ごま, シェルマカロニ	しょうが, キャベツ, にんにく, ホールコーン, パセリ, もやし, だいごん, にんじん, たまねぎ, セロリー, えのきたけ, こまつな	558 kcal 26.7 g 21.6 g 1.9 g
23	木	えびとあさりの クリームライス	○	ひよこまめのサラダ フルーツポンチ	飲用牛乳, 牛乳, とうにゅう, とりにく, えび, あさり, しろいんげんまめ, こなチーズ, なまクリーム, ポンレスハム, ひよこまめ, こなかんでん	米, 麦, パター, サラダあぶら, こむぎこ, じゃがいも, さとう	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, パセリ, キャベツ, だいごん, ブロッコリー, あかパプリカ, レモンじり, みかんかん, バインかん, ももかん, りんご	641 kcal 23.0 g 18.2 g 1.7 g
24	金 昔の給食 (明治22年)	ごはん こんぶのつくだし	○	しおサケ なのつけもの えいようみそしる	飲用牛乳, こんぶ, こなかつお, サケ, しおこんぶ, ぶたにく, あぶらあげ, とうふ, みそ	米, 麦, さとう, サラダあぶら, ごまあぶら, さといも, ごま	こまつな, はくさい, だいごん, にんじん, たまねぎ	581 kcal 25.2 g 22.4 g 2.5 g
27	月	ごはん ぶたのしぐれに	○	ししやもフライ はくさいとこまつなのあえもの すりごまのみそしる	飲用牛乳, ししやも, たまご, おかか, あぶらあげ, ぶたにく, みそ	米, 麦, サラダあぶら, さとう, だいごあぶら, こむぎこ, パンこ, じゃがいも, こんにやく, ごま	ごぼう, しょうが, パセリ, はくさい, こまつな, にんじん, もやし, だいごん, ねぎ, みずな	569 kcal 23.8 g 17.8 g 1.8 g
28	火	ごはん じゃこふりかけ	○	とりつくねやき もやしのすのもの さといものみそしる	飲用牛乳, ちりめんじゃこ, おかか, とりにく, しおこんぶ, とうふ, だいご, とうふ, みそ	米, 麦, サラダあぶら, でんぶん, さとう, さといも, ごま	ホールコーン, しょうが, たまねぎ, こまつな, きゅうり, もやし, キャベツ, にんじん, レモン, だいごん, ねぎ	579 kcal 29.5 g 18.7 g 2.7 g
29	水 セレクト 給食	きなこトースト or まっちゃトースト	○	ポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ オレンジ	飲用牛乳, ぶたにく, だいご, きなこ, まっちゃ	しょくパン, だいごあぶら, さとう, サラダあぶら, じゃがいも, コーンスターチ	にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, キャベツ, もやし, きゅうり, こまつな, オレンジ	551 kcal 25.7 g 23.2 g 2.1 g
30	木	ごはん	○	さばのたつたあげ ほうれんそうのからしあえ たまごあんかけじる	飲用牛乳, さば, あぶらあげ, とうふ, たまご	米, 麦, でんぶん, だいごあぶら, さとう, じゃがいも	しょうが, ほうれんそう, キャベツ, もやし, にんじん, ごぼう, だいごん, こまつな	582 kcal 26.5 g 21.8 g 1.9 g
31	金 世界の料理 イタリア	ボンゴレ・ピアンコ	○	スパイシーチキンサラダ ミネストローネ バナナ	飲用牛乳, ベーコン, ポンレスハム, あさり, とりにく, ひよこまめ, ぶたにく	スパゲッティ, オリーブオイル, サラダあぶら, さとう, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, とうがらし, キャベツ, にんじん, きゅうり, もやし, こまつな, バナナ	565 kcal 25.7 g 20.7 g 2.3 g

## はる ななくさ 春の七草



みずべ さんさい かお しょくよく ぞうしん  
せり...水辺の山菜で香りがよく、食欲を増進させます

べつよう ぐさ せいかつしゅうかんびょう かいぜんこうか  
なずな...別称は「ぺんぺん草」で、生活習慣病の改善効果があります

かぜよぼう げねつ こうか  
ごぎょう...風邪予防や解熱に効果があります

め ほうふ  
はこべら...目によいビタミンAが豊富です

に しょくもつせんい ほうふ  
ほとけのざ...タンポポに似ていて、食物繊維が豊富です

るい ほうふ  
すずな...かぶのことで、ビタミン類が豊富です

しょうか たす かぜ よぼう  
すずしろ...だいごんのことで、消化を助け、風邪の予防にもなります

