

# 1月献立表

江戸川区立篠崎第二小学校  
令和8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	金	カレーライス	○	まめまめサラダ フルーツヨーグルト	飲用牛乳、ぶたにく、こなチーズ、 だいず、ツナ、ヨーグルト	米、麦、サラダあぶら、じゃがいも、 くろさとう、むえんバター、こむぎこ、 ごま、さんおんとう、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、きゅうり、えだまめ レモンじる、あかパプリカ、おうとうかん、 みかんかん、パインかん、バナナ	656 kcal 22.8 g 22.4 g 1.5 g
13	火	ごはん	○	まつかぜやき はくさいのしおこんぶあえ しらたまごうに	飲用牛乳、ぶたにく、だいず、 とうふ、たまご、みそ、あおのり、 しおこんぶ、かまぼこ	米、麦、さとう、ごま、サラダあぶら、 じゃがいも	にんじん、ねぎ、ほししいたけ、 しょうが、はくさい、きゅうり、だいこん、 こまつな	563 kcal 24.6 g 18.3 g 2.2 g
14	水 山梨県 郷土料理	ほうとう	○	わかさぎのふわふわあげ せいだのたまじ じゃこのおかかあえ みかん	飲用牛乳、あぶらあげ、わかさぎ、 ちりめんじゃこ、おかか、みそ	ほうとう、こめこ、さんおんとう、 ごま、サラダあぶら、じゃがいも、	にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ、 かぼちゃ、こまつな、ぶなしめじ、 もやし、キャベツ、みかん	558 kcal 23.1 g 19.5 g 2.7 g
15	木	とりのたつたあげサンド	○	ポテトのに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、サラダあぶら、 じゃがいも、バター、さんおんとう、 ごま、シェルマカロニ	しょうが、キャベツ、にんにく、 パセリ、もやし、だいこん、にんじん、 たまねぎ、セロリ、えのきたけ、 ホールコーン、こまつな	560 kcal 26.8 g 21.6 g 1.9 g
16	金	ごはん	○	いなだのつけやき 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、いなだ、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、 さんおんとう、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	577 kcal 26.0 g 20.0 g 1.7 g
19	月	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 さといもとうふのみそしる	飲用牛乳、あぶらあげ、とりにく、 ぶたにく、ひじき、とうふ、たまご、 みそ、だいず	米、もち米、サラダあぶら、さとう、 さんおんとう、ごまあぶら、ごま、 さといも	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、ぶなしめじ	595 kcal 28.5 g 22.5 g 2.4 g
20	火	ハニーレモントースト	○	スパイシーポテト シーフードサラダ とりにくとはくさいのスープに バナナ	飲用牛乳、だいず、いか、えび、 ツナ、とりにく	しょくパン、バター、はちみつ、 じゃがいも、サラダあぶら、でんぷん、 さんおんとう	キャベツ、きゅうり、もやし、 にんじん、たまねぎ、はくさい、 こまつな、バナナ、レモンじる	586 kcal 26.9 g 21.2 g 2.2 g
21	水 みんな の給食 (SDGs)	だいずミートソース のスパゲティ	○	せんぎりやさいのスープ こまつなケーキ	飲用牛乳、ぶたにく、だいずミート、 しろいんげんまめ、たまご、とうにゅう、 こなチーズ	スパゲティ、オリーブあぶら、 サラダあぶら、さんおんとう、 コンスターチ、むえんバター、さとう、 こめこ、ふんとう	しょうが、にんにく、セロリ、たまねぎ、 マッシュルーム、ホールトマト、 にんじん、キャベツ、こまつな	573 kcal 27.3 g 18.9 g 1.8 g
22	木	ごはん ぎゅうのしぐれに	○	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、ぎゅうにく、ししやも、 おかか、あぶらあげ、みそ	米、麦、サラダあぶら、さんおんとう、 サラダあぶら、こめこ、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、ねぎ、 だいこん、みずな	570 kcal 22.9 g 17.8 g 1.8 g
23	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 みかんいりぎゅうにゅうかんてん	飲用牛乳、さけ、たまご、ぶたにく、 とりにく、こなかんてん、とうにゅう	米、麦、サラダあぶら、でんぷん、 さんおんとう、ごま、ごまあぶら、 ワンタンのかわ、さとう	しょうが、たまねぎ、ねぎ、にら、 にんじん、だいこん、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	607 kcal 27.7 g 20.7 g 2.5 g
26	月 昔の給食 (明治22年)	しおむすび こんぶのつくだに	○	しおサケ やさいのあえもの えいようみそしる	飲用牛乳、こんぶ、こなかつお、 さけ、しおこんぶ、とりにく、 あぶらあげ、とうふ、みそ	米、麦、ごま、さんおんとう、 サラダあぶら、ごまあぶら、さといも	こまつな、はくさい、だいこん、 にんじん、たまねぎ	593 kcal 27.4 g 22.7 g 2.9 g
27	火	キムタクごはん	○	あげどうふのやさいあんかけ キャベツのかおりあえ おおびらじる りんご	飲用牛乳、ぶたにく、とうふ、ちくわ	米、麦、ごまあぶら、ごま、でんぷん、 サラダあぶら、さんおんとう、さとう、 さといも	キムチ、たくあん、ねぎ、にんじん、 たまねぎ、もやし、はくさい、キャベツ、 こまつな、しょうが、レモンじる、 だいこん、えのきたけ、りんご	555 kcal 20.7 g 17.1 g 2.5 g
28	水	いちごジャムコッペパン	○	ポークピーンズ こまつなアーモンドサラダ オレンジ	飲用牛乳、ぶたにく、だいず、ツナ	コッペパン、サラダあぶら、 じゃがいも、さんおんとう、 コンスターチ、アーモンド	にんにく、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、キャベツ、 きゅうり、こまつな、オレンジ	553 kcal 26.5 g 20.0 g 2.0 g
29	木	ごはん こまつなふりかけ	○	さばのカレーしょうゆやき もやしとあぶらあげのおひたし ぐだくさんとうにゅうみそしる りんご	飲用牛乳、おかか、さば、あぶらあげ、 なまあげ、みそ、わかめ、とうにゅう	米、麦、ごまあぶら、さんおんとう、 ごま、サラダあぶら、さつまいも	こまつな、しょうが、もやし、キャベツ、 にんじん、ごぼう、だいこん、 えのきたけ、ねぎ、りんご	628 kcal 28.6 g 23.7 g 2.3 g
30	金	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、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、ボンレスハム、 ひよこまめ、こなかんてん	米、麦、バター、サラダあぶら、 こむぎこ、じゃがいも、さんおんとう、 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、だいこん、ブロッコリー、 あかパプリカ、レモンじる、みかんかん、 パインかん、おうとうかん、りんごかん	622 kcal 22.4 g 18.2 g 1.6 g

## ななくさ ひ がつ にち 七草の日 (1月7日)

はる ななくさ  
春の七草



ななくさ ひ ねん むびょうそくさい ねが ひ  
七草の日とは、1年の無病息災を願う日です。

びょうき げんき す からだ よ はる ななくさ い  
病気にならず元気に過ごせるように、体に良い春の七草を入れた

ななくさ た  
「七草がゆ」を食べます。

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

べつしょう 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…だいこんのことで、消化を助け、風邪の予防にもなります

