

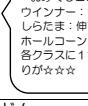
# 1月 こんだてひょう

		献立名	牛乳	食材名			エネルギー たんぱく質 糖質 食塩相当量
				(赤) 血や肉になる	(黄) 魔く力になる	(緑) 体の調子を整える	
9	金	【しんしゅんこんだて】 どしあけなくさうどん どりのてりやき はくさいのおかあえ おしるこ	○	とににく・わかめ あぶらあげ・おか あずき ぎゅうにゅう	うどん・さとう もち	ねぎ・にんじん・せり かぶ・はくさい・もやし	541 28.7 13.8 2.1 Kcal g g g g
13	火	【うんだめしこんだて】 わかめごはん おみくじロッケ こまつなのおひたし さわにわん オレンジ	○	たきこみわかめ・ふたにく (ワインナー)・おか あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・さとう・しらたき パンこ・こむぎこ・(しらたま)	たまねぎ・こまつな・もやし にんじん・しいたけ・だいこん ねぎ・(ホールコーン) オレンジ	604 20.9 16.9 2.2 Kcal g g g g
14	水	かんこくふうすきやきどん わかめスープ バイナップル	○	たまご ふたにく・ベーコン とうふ・わかめ ぎゅうにゅう	ねりごま こめ・むぎ・あぶら ユックアマヨネーズ こまあぶら・はるさめ	バイナップル にんじん・にら・しいたけ えのきだけ・ねぎ	580 21.3 21.4 1.7 Kcal g g g g
15	木	セサミハニートースト マンハッタンクラムチャウダー ツナコーンサラダ いちご	○	あさり・こなチーズ ベーコン・ふたにく・ツナ ぎゅうにゅう	すりごま・ねりこま・バター しょくパン・はちみつ あぶら・じゃがいも・マカロニ	いちご にんじん・だまねぎ ホールトマト・キャベツ きゅうり・ホールコーン	569 20.7 30.8 1.9 Kcal g g g g
16	金	ごはん ぎんたらのさいきょうやき わかめとツナのあえもの ごじる きっかみかん	○	ぎんたら さいきょうみそ・わかめ ツナ・だいす・ふたにく ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・さとう こまあぶら・じゃがいも こんにゃく	キャベツ・にんじん・きゅうり だいこん・えのきだけ・ねぎ みかん	587 27.5 18.5 2.0 Kcal g g g g
17	土	マー婆ーどうふどん はるさめちゅうかサラダ バナナ	○	ふたにく・こうやどうふ だいす・みそ・とうふ・ハム ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら さとう・カットはるさめ こまあぶら	バナナ たまねぎ・にんじん・しいたけ だけのこ・ねぎ・きゅうり もやし・グリンピース	604 23.4 17.8 2.2 Kcal g g g g
20	火	ごはん ひじきひりかけ にくじやが めひかりのあまからあげ きりほしたいこんのさっぱりあえ	○	めひかり ひじき・だいす・おか ふたにく・ハム ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・さとう あぶら・じゃがいも つきこんにゃく・こまあぶら	にんじん・だまねぎ さやいんげん・きゅうり きりほしたいこん	595 25.1 16.6 2.2 Kcal g g g g
21	水	【カレーのひこんだて】 とうきょうビーフカレーライス かいそうサラダ フルーツヨーグルト	○	ヨーグルト ふたにく・かいそうミックス ぎゅうにゅう	バター こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・こむぎこ さとう・こまあぶら	おうとう(缶)・はくとう(缶) にんじん・だまねぎ キャベツ・もやし・きゅうり ホールコーン	602 20.0 19.4 1.8 Kcal g g g g
22	木	かしわがたパン しろみざかなのフライ キャベツのソテー ミニストローネ バナナ	○	メルルーサ ワインナー・ベーコン ふたにく ぎゅうにゅう	かしわがたパン こむぎこ・パンこ・あぶら さとう・マカロニ	バナナ にんじん・キャベツ・もやし たまねぎ・ねぎ・かぶ・こまつな ホールトマト	569 25.3 21.4 2.6 Kcal g g g g
23	金	ごはん レバーとポテトのかいみソース もやしのナムル たまごいりわかめスープ オレンジ	○	たまご ふたにく・ベーコン とうふ・わかめ ぎゅうにゅう	すりごま・ねりごま こめ・むぎ・さとう じゃがいも・こまあぶら	もやし・キャベツ・こまつな にんじん・だまねぎ オレンジ	596 25.9 19.6 1.5 Kcal g g g g
26	月	【きゅうしょくのはじまりこんだて】 ごまごはん さけのしおやき やさいのあさづけ すいとん きっかみかん	○	さけ きざみこんぶ・とににく ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・さとう こむぎこ・しらたまこ	だいこん・きゅうり・かぶ にんじん・えのきだけ・ねぎ こまつな・みかん	581 23.8 15.0 1.3 Kcal g g g g
27	火	【いまむかしもにんきのパンこんだて】 シュガーあげパン ホークビーンズ フレッシュコーンサラダ いちご	○	なまクリーム・こなチーズ だいす・ふたにく ワインナー ぎゅうにゅう	ミルクパン グラニューとう・さとう あぶら・じゃがいも	いちご たまねぎ・にんじん・こまつな キャベツ・きゅうり ホールコーン	570 22.1 27.7 2.3 Kcal g g g g
28	水	【とうきょうとのしょくざいをあじわおう①】 チキンライス ボトル あしたばとはちじょうレモンのチーズケーキ	○	なまクリーム・クリームチーズ・たまご とににく・ワインナー ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・さとう こむぎこ	たまねぎ・マッシュルーム グリーンピース・にんじん こまつな・キャベツ・ねぎ はちじょうレモン・あしたばこ	567 18.2 23.9 2.1 Kcal g g g g
29	木	【とうきょうとのしょくざいをあじわおう②】 ごめこパン コノシロメンチカツ わふうこまつナサラダ たまごとやさいのスープ オレンジ	○	コノシロ・たまご ふたにく・だいす・おから とうにゅう・ツナ・ベーコン ぎゅうにゅう	こめこパン・あぶら こむぎこ・パンこ・さとう こまあぶら・じゃがいも	にんじん・キャベツ・こまつな きゅうり・ホールコーン はくさい・オレンジ	541 28.3 25.3 2.3 Kcal g g g g
30	金	【せかいのりょうり～フィリピン～】 バターライス チキンアンドポテト ソラーワン	○	とりにく・とうにゅう ぎゅうにゅう	バター こめ・むぎ・あぶら マカロニ・こむぎこ はるまきのかわ	バナナ たまねぎ・にんじん キャベツ	661 26.1 19.9 1.8 Kcal g g g g

献立や食材料は都合により変更することがあります。栄養価は3、4年生の数値です。



年明けうどんは、紅い食材と白いどうどんの紅白で年明けを祝ううどんです。また、朝後日11日は鏡開きです。それに合わせておしるにはもたらが入ります。2026年もよろしくお願ひします！



おみくじロッケで、2026年の運試し！  
ワインナー：ワイナー 勝者候負運UP  
しらたま：伸びる★健康運UP  
ホールコーン：黄色★金運UP  
各クラスに1つ、3種類すべて入った大当たりが☆☆☆



セサミハニートースト  
マンハッタンクラムチャウダー  
ツナコーンサラダ  
いちご



1982年の明日、全国の学校給食のメニューにカレーが出されたことをきっかけに、1月22日はカレーの日とされました。みんな大好きカレーライス、もりもり食べてくださいね♪



学校給食週間では、給食の歴史や世界の料理、東京都の食材を紹介します。1日目の今日は、明治22年に山形県の生糸小学校で出された給食をイメージしています。



給食で揚げパンがはじめて出されたのは昭和27年頃。大田区の調理員さんが考えたといわれています。揚げパンは当時から今まで、大人気のメニューです♪



いまむかしもにんきのパンこんだて  
ショガーアゲパン  
ホークビーンズ  
フレッシュコーンサラダ  
いちご



明日葉・ハ丈レモン・コノシロなど、東京都産の食材をさまざま使用する予定です。よく味わっていただきましょう！



とうきょうとのしょくざいをあじわおう①  
チキンライス  
ボトル  
あしたばとはちじょうレモンのチーズケーキ



明日葉・ハ丈レモン・コノシロメンチカツなど、東京都産の食材をさまざま使用する予定です。よく味わっていただきましょう！



とうきょうとのしょくざいをあじわおう②  
ごめこパン  
コノシロメンチカツ  
わふうこまつナサラダ  
たまごとやさいのスープ  
オレンジ



アドボは鶏肉の煮込み料理、ソラーワンはマカロニが入ったミルクスープ、トウロンはけのこの巻きですかどれもフィリピンで有名な料理です。

