


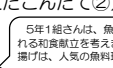







1月 こんだてひょう

	献立名	牛乳	食材料名			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			(赤) 血や肉になる	(黄) 骨力になる	(緑) 体の調子を整える	
9	木 【しんしゅんこんだて】 ごはん まつかげやき いそかあえ すましじる きつかみかん  2025年最初の給食は、おせち料理の縁起物のひつ、松風焼きです。今年もモリモリと給食を食べて、元気に過ごしましょう！	○	とりにく・とうふ・みそ きざみのり・わかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・さとう パンこ	ねぎ・しょうが・キャベツ こまつな・もやし・にんじん ホールコーン・えのきたけ・みかん	557 Kcal 24.1g 18.0g 1.9g
10	金 【かがみびらきこんだて】 としあげうどん ちくわのなんふあげ はくさいのおかかあえ おしるこ  年明けうどんは、紅い食材と白いうどんの紅白で年明けを祝ううどんです。また、明日11日は開きです。それに合わせておしるこにはもちが入ります！	○	とりにく・わかめ あぶらあげ・かまぼこ ちくわ・おかか・あずき ぎゅうにゅう	ごま うどん・さとう こむぎこ・しらたまこ	ねぎ・にんじん はくさい・もやし	562 Kcal 24.3g 13.1g 2.4g
14	火 【きゅうしょくいんかいがかんがえたこんだて①】 わかめごはん おみくじロケット こまつなのおひたし かきたまじる  給食委員のみんで、献立を考えました。5年生給食は、「わかめ」と、栄養バランスを考えました。	○	ダイスチーズ たきごみわかめ・ぶたにく うすらのたまご・ウインナー おかか・とうふ・たまご	ごめ・むぎ・あぶら じゃがいも・こむぎこ パンこ・さとう	たまねぎ・こまつな もやし・にんじん えのきたけ・ねぎ	604 Kcal 23.6g 19.6g 2.5g
15	水 シナモンミルクトースト ポークヒーンズ ツナコーンサラダ バナナ	○	なまクリーム・こなチーズ だいず・ぶたにく ウインナー・ツナ ぎゅうにゅう	バター しょうパン・はちみつ あぶら・さとう じゃがいも	バナナ 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	584 Kcal 22.4g 25.0g 2.4g
16	木 ごはん さわらのごまじょうゆやき あぶらあげいりおひたし とんじる	○	さわら あぶらあげ・ぶたにく とうふ・みそ ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・ごまあぶら さとう・さといち こんにゃく	ねぎ・しょうが・こまつな キャベツ・もやし・にんじん ごぼう・だいこん	564 Kcal 26.8g 19.0g 2.1g
17	金 キャロットライスのクリームソースがけ フレンチポテトサラダ りんご	○	こなチーズ・なまクリーム ツナ・ハム とうにゅう ぎゅうにゅう	ごめ・むぎ・あぶら こめこ・さとう じゃがいも	りんご にんじん・たまねぎ マッシュルーム・こまつな キャベツ・きゅうり	524 Kcal 17.2g 17.3g 1.6g
20	月 やきぶたチャーハン いりこのだいずとさつまいものあまからあげ わかめスープ オレンジ	○	かえりにぼし たまご・チャーシュー だいず・ベーコン とうふ・わかめ ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・あぶら さつまいも・さとう ごまあぶら	たけのこ・にんにく にんじん・ねぎ・グリーンピース こまつな・オレンジ	615 Kcal 24.4g 22.0g 1.9g
21	火 【きゅうしょくいんかいがかんがえたこんだて②】 ごはん あじのごまつなあげ キャベツのおかかあえ ごじる  5年生給食は、魚をおいしく食べられる和食献立を考えました。ごまつな揚げは、人気の魚料理です。	○	あじ おかか・だいず・ぶたにく とうふ・みそ ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・こんにゃく	こまつな・もやし キャベツ・にんじん・だいこん えのきたけ・ねぎ	579 Kcal 26.8g 20.1g 1.6g
22	水 【カレーのひこんだて】 チキンカレーライス かいそうサラダ いちご	○	とりにく かいそうミックス ぎゅうにゅう	バター ごめ・むぎ・あぶら じゃがいも・こむぎこ さとう・ごまあぶら	いちご にんじん・たまねぎ キャベツ・もやし・きゅうり ホールコーン	527 Kcal 17.2g 17.9g 1.5g
23	木 ごはん レバーとじゃがいものごまがらめ やさしいじゃこあえ とうふとわかめのみそしる	○	ちりめんじゅこ レバー・おかか・とうふ みそ・わかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・さとう	はくさい・こまつな にんじん・ねぎ	570 Kcal 28.5g 16.0g 2.3g
24	金 【いまもむかしもにんぎのパンこんだて】 きなこあげパン にくだんごはくさいのスープ こぶきいも オレンジ  全国学校給食週間 学校給食週間は、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、最後に給食が再開したころから今まで、ずっと人気のあげパンです★	○	きなこ・とりにく こぶきとうふ・もずく ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら・グラニューとう じゃがいも	たまねぎ・はくさい にんじん・しいたけ こまつな・オレンジ	501 Kcal 20.8g 20.2g 2.0g
27	月 【きゅうしょくのほじまりこんだて】 ごはん さげのしおやき あさづけ すいとん  学校給食は、明治22年に山形県の忠愛小学校で初めて出されたといわれています。今日の献立は、当時の給食を再現しています。	○	さげ きざみこぶき・とりにく ぎゅうにゅう	ごめ・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・ねぎ えのきたけ・こまつな	549 Kcal 23.3g 14.9g 1.7g
28	火 【きゅうしょくいんかいがかんがえたこんだて③】 スパゲッティミートソース ポトフ はちじょうレモンのチーズケーキ  どうしてもチーズケーキを取り入れたかった6年生給食は、ポトフにたっぷり野菜を使いました。	○	クリームチーズ・なまクリーム ぶたにく・だいず ウインナー・たまご ぎゅうにゅう	スパゲッティ・あぶら さとう・こむぎこ じゃがいも	にんじん・たまねぎ	625 Kcal 24.1g 26.6g 2.3g
29	水 【せかいのりょうり〜アメリカ】 バターライス ローストポークアップルソース フライドポテト チキンヌードルスープ  ALTヒーター先生の故郷、アメリカ料理を紹介します！	○	ぶたにく・とりにく ぎゅうにゅう	バター ごめ・むぎ こむぎこ・あぶら じゃがいも・マカロニ	りんご にんじん・たまねぎ セロリー・パセリ	631 Kcal 22.3g 26.5g 1.4g
30	木 【とうきょうとのしょくざいをあじわうこんだて】 あしたばパン トビウオメンチカツ わふうこまつなサラダ たまごときさいのスープ  明日葉にとびうお、小松菜。東京都でとれる食材を、おいしくいただきます。	○	とびうお ぶたにく・だいず おから・とうにゅう ツナ・ベーコン・たまご ぎゅうにゅう	あしたばパン あぶら・こむぎこ・さとう ごまあぶら・パンこ	にんじん・キャベツ こまつな・きゅうり・たまねぎ ホールコーン・はくさい	540 Kcal 25.3g 25.2g 2.3g
31	金 ごはん にくじゃが わかさぎのあまからあげ きりほしだいこんのさっぱりあえ きつかみかん	○	わかさぎ ぶたにく・ハム ぎゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・さとう こんにゃく・ごまあぶら	にんじん・たまねぎ さやいんげん・きゅうり きりほしだいこん・みかん	576 Kcal 20.8g 14.2g 1.9g

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。