

1 月 こんだてひょう

令和 7 年度江戸川区立南葛西小学校

ひ に ち	よ う び	こんだて	ぎ ゆう うに ゆう	ざいりょう たいない 材料と体内ではたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	ランチョンマットとマスクの ご準備をお願いします。
				きいろ	あか	みどり			
				たんすいかぶつ しじつ 炭水化物・脂質	たんぱく 質 むかしつ たんぱく質・無機質（ミネラル）	ビタミン			
				エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる			
9	金	ななくさとかがみびらきのぎょうじしよく					554		<div>9日 は、 七草と鏡開きの行事食 です。 1月7日は七草の節句、1月11日は鏡開きです。 春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すずしろの7種類のことです。お正月のおせち料理につかれた胃を休める効果があります。 給食では、ななくさ汁に、せり、すすな[かぶ]、すずしろ[大根]を入れます。 鏡開きは、正月にお供えていた鏡もちを小さく割っておしるこなどにして今年1年、病気にしないで暮らせるようにと願いをこめて食べます。</div>
		やきとり丼	○	米、粒麦、三温糖、サラダ油	牛乳、とり肉、なると木綿豆腐	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ	23.4		
		ななくさ汁		中ざら糖、水あめ、でんぶん	あずき	ねぎ、こまつな、だいこん			
13	火	あんころもち		白玉粉、米粉		かぶの葉、だいこんの葉、せり			
		ごはん	○	米、粒麦、三温糖、さとう	牛乳、ぎんだら	きゅうり、にんじん、もやし	553		
		ぎんだらの西京焼き		ごま油	焼き竹輪、油揚げ、わかめ	たまねぎ	21.6		
		もやしの甘酢煮		じゃがいも	白みそ、赤みそ	りんご			
14	水	じゃがいものみそ汁 ◎							
		りんご							
		ベトナムのりょうり					562		
		ソイ・ガー	○	米、もち米、サラダ油、三温糖	牛乳、とり肉、ぶた肉	にんにく、にんじん、ねぎ、こまつな	20.0		
15	木	フォー		白ごま、フォー	あずき、粉寒天、豆乳	えのきたけ、みずな、こねぎ			
		チャー風フルーツポンチ		でんぶん、さつまいも、さとう		ココナッツミルク、パイン缶、黄桃缶			
		チーズカレーナン	○	ナン、オリーブ油、小麦粉	牛乳、とり肉、大豆、ピザチーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん	553		
		アーモンドじゃこサラダ		サラダ油、さとう、アーモンド	ちりめんじゃこ	マッシュルーム水煮、ピーマン、きゅうり	27.0		
16	金	ミネストローネ ◎		じゃがいも	ベーコン、ぶた肉	ブロッコリー、キャベツ、ホールコーン			
		タンメン	○	むし中華めん	牛乳、ぶた肉、豆乳	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ	559		
		めひかりのから揚げ		ごま油、サラダ油	ほたて貝柱、あさり、めひかり	キャベツ、大豆もやし、ねぎ、こまつな	28.5		
		大根とツナのサラダ		でんぶん、小麦粉	ツナ、きざみのり	きゅうり、だいこん、ホールコーン			
17	土	パナナ	○	三温糖、さとう		パナナ			
		ごはん			牛乳、ぶた肉、ひじき、押し豆腐	にんにく、たまねぎ、にんじん	567		
		ハンバーグ トマトソース		米、粒麦、サラダ油、でんぶん、三温糖、こんにやく、さとう、じゃがいも	おから、木綿豆腐、大豆	マッシュルーム水煮	25.9		
		じゃがいものきんぴら			赤みそ、白みそ	さやいんげん、きりぼしだいこん			
20	火	切干大根のみそ汁 ◎				えのきたけ、ねぎ、こまつな			
		☆6年3組じどうがかがえたメニュー☆	○				557		<div>6年生 が かがえたメニュー</div> <div>6年生は家庭科の授業で食事のこんだてについて学び、給食のこんだて作りに挑戦しました。 1～3月の給食で、各クラスからそれぞれ選ばれたこんだてが登場します。 20日(火)：6年3組 児童考案 21日(水)：6年1組 児童考案 22日(木)：6年4組 児童考案</div>
		わかめごはん		米、粒麦、白ごま	牛乳、たきこみわかめ	しょうが、キャベツ、にんじん	27.7		
		まだらの竜田揚げ		米粉、でんぶん	しらす干し、まだら、かつお節	こまつな、ねりうめ、だいこん			
21	水	うめおかか和え		油	とり肉、木綿豆腐	はくさい、ねぎ			
		冬野菜のみそ汁			白みそ、赤みそ、大豆	ぼんかん			
		ぼんかん							
		☆6年1組じどうがかがえたメニュー☆	○				568		
22	木	セサミハニートースト		黒砂糖食パン、バター、はちみつ	牛乳、きな粉、牛乳、とり肉	たまねぎ、にんじん、しめじ	24.9		
		サーモンクリームシチュー		白すりごま、サラダ油	レンズ豆、大豆、サケ	ほうれんそう			
		みかんとりんごのヨーグルト		じゃがいも、米粉、さとう	豆乳、ヨーグルト	みかん缶、りんご			
		☆6年4組じどうがかがえたメニュー☆					556		
23	金	ごはん	○	米、粒麦、サラダ油、三温糖	牛乳、ぶた肉、ひじき、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、キャベツ	24.0		
		中華風たまご焼き		でんぶん、ごま油	たまご、ベーコン、とり肉	しょうが、ねぎ、エリンギ			
		小松菜とベーコンのサラダ		白ごま、緑豆はるさめ	絹ごし豆腐、わかめ	こまつな、にんにく、えのきたけ			
		春雨スープ							
26	月	ごはん	○	米、粒麦、サラダ油、じゃがいも	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、キャベツ、べにしょうが	559		<div>全国学校給食週間</div> <div>1月24日（給食記念日）を含む一週間（24～30日）は、全国学校給食週間です。 この時期は、全国で学校給食の意味や役割について理解を深め、関心を高める期間とされています。そのため、地域の産物を取り入れた献立や昔の給食を再現した献立を行うなど、全国で様々な取り組みが行われています。 南葛西小学校でも、特別メニューを提供します。お楽しみに！</div> <div>旬の食べ物しょうかい</div> <div>・だいこん ・にんじん ・こまつな ・はくさい ・ねぎ ・まだら ・さば ・ゆず ・みかんのなかま</div> <div>給食では、子供たちに旬の新鮮でおいしい食べ物を味わってほしいと考え、毎月の献立に取り入れています。 ぜひご家庭でも話題にしてみてください。</div>
		タコ焼き風コロッケ		小麦粉、パン粉	まだこ、ほしえび、おから	にんじん、こまつな、もやし	20.1		
		おひたし		三温糖、さとう	あおのり、かつお節	はくさい、えのきたけ			
		豆腐と小松菜のすまし汁 ◎			絹ごし豆腐				
27	火	がっこうきゅうしょくしゅうかん【1】にほんでさいしょのきゅうしょく	○				556		
		玄米入りごはん		米、発芽玄米	牛乳、サケ、ぶた肉	はくさい、きゅうり、にんじん	25.3		
		さけの塩焼き		サラダ油、じゃがいも	木綿豆腐	しょうが、ごぼう			
		白菜のあさづけ			白みそ、赤みそ	だいこん、ねぎ			
28	水	具だくさん豚汁	○			みかん			
		みかん							
		がっこうきゅうしょくしゅうかん【2】だしのぶんかをしろう（だレクイズ）					591		
		鶏とたまごのそぼろ丼		米、粒麦、白ごま、サラダ油	牛乳、たまご、とり肉、大豆	キャベツ、きゅうり、にんじん	27.1		
29	木	わかめのボン酢和え	○	さとう、さつまいも	あさり、わかめ、かつお節	もやし、レモン果汁、ごぼう			
		さつま汁			木綿豆腐、白みそ、赤みそ	だいこん、ねぎ、グリーンピース			
		スイーツブリング				スイーツブリング			
		がっこうきゅうしょくしゅうかん【3】にほんのしょくぶんかをあじわおう					553		
30	金	ごはん食べ比べ	○	米、三温糖、でんぶん	牛乳、サバ、白みそ	ゆず、キャベツ	27.7		
		さばのみそゆうあん焼き			焼き竹輪	にんじん、こまつな			
		野菜と竹輪のからし和え			とり肉、たまご				
		かきたま汁			木綿豆腐				
30	金	がっこうきゅうしょくしゅうかん【4】とうきょうとのきょうどりょうり	○				560		<div>全国学校給食週間（1月24～30日）は 全国で学校給食の意味や役割について 理解を深める期間です。</div>
		ごはん		米、粒麦、三温糖、でんぶん	牛乳、ぶた肉、おから	しょうが、たまねぎ、にんじん	27.7		
		ムロアジしゅうまい		ごま油	ムロアジ、とり肉	ほししいたけ、こまつな、もやし			
		小松菜のごまドレサラダ		しゅうまいの皮	油揚げ、木綿豆腐	キャベツ、ごぼう、だいこん、はくさい			
30	金	ちゃんこなべ		さとう、ねりごま、白すりごま		生しいたけ、みずな			
		がっこうきゅうしょくしゅうかん【5】せんごのきゅうしょくふっかつ					576		
		コッペパン	○	国産小麦コッペパン	牛乳、くじら肉、ぶた肉	しょうが、にんにく、たまねぎ	30.8		
		いちごジャム		小麦粉、でんぶん、三温糖	レンズ豆、大豆	にんじん、エリンギ水煮			
		くじらの竜田揚げ ケチャップソース		サラダ油、じゃがいも	だっしふんにゅう	こまつな			
30	金	カレーシチュー	○	さとう、バター		いちごジャム			

※ごはんは、精白米に粒麦を混ぜて炊いています。※栄養価は中学年の基準です。 ※学校の都合や材料の都合で、献立が変更になることがあります。

◆学校給食週間【2】 だしの文化を知ろう ～給食室からのちょうせんじょう～

みなさんはだしについてどれくらい知っていますか？
料理のうまみのもとになるだしはとても大切です。日本ではむかしから料理にだしを使ってきました。

13日～23日の間に、「だしゅぎょう」として色々なだしを使ったしるもの【◎のメニュー】をだします。
なんのだしを使っているのかは当日のお楽しみです。
しゅぎょうで舌をきたえて、だしクイズ「さつまじる」のだしをあててください。

なんのだしかわかるかな？ クラスで考えて「だしマスター」をめざしましょう。
給食室からのちょうせんをうけてみよ！

全国学校給食週間（1月24～30日）は
全国で学校給食の意味や役割について
理解を深める期間です。

