

1月 こんだてひょう

江戸川区立南葛西小学校

令和7年度

ひにち よ う び	こんだて	ぎゅう にゆ う	ざいりょう たいない 材料と体内でのはたらき			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 炭水化物・脂質	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のえる	
9 金	ななくさとかがみびらきのぎょうじょく やきとり丼 ななくさ汁 あんころもち	○	米、粒麦、三温糖、サラダ油 中ざら糖、水あめ、でんぶん 白玉粉、米粉	牛乳、とり肉、なると 木綿豆腐 あずき	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ ねぎ、こまつな、だいこん かぶの葉、だいこんの葉、せり	554 23.4		
13 火	ごはん ぎんだらの西京焼き もやしの甘酢煮 じゃがいものみそ汁 ◎ りんご	○	米、粒麦、三温糖、さとう ごま油 じゃがいも	牛乳、ぎんだら 焼き竹輪、油揚げ、わかめ 白みそ、赤みそ	きゅうり、にんじん、もやし たまねぎ りんご	553 21.6		
14 水	ベトナムのりょうり ソイ・ガー フォー チュー風フルーツポンチ	○	米、もち米、サラダ油、三温糖 白ごま、フォー でんぶん、さつまいも、さとう	牛乳、とり肉、ぶた肉 あずき、粉寒天、豆乳	にんにく、にんじん、ねぎ、こまつな えのきたけ、みずな、こねぎ ココナツミルク、パイン缶、黄桃缶	562 20.0		
15 木	チーズカレーナン アーモンドじゃこサラダ ミネストローネ ◎	○	ナン、オリーブ油、小麦粉 サラダ油、さとう、アーモンド じゃがいも	牛乳、とり肉、大豆、ピザチーズ ちりめんじゃこ ベーコン、ぶた肉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん マッシュルーム水煮、ビーマン、きゅうり ブロッコリー、キャベツ、ホールコーン セロリー、トマト缶、こまつな	553 27.0		
16 金	タンメン めひかりのから揚げ 大根とツナのサラダ バナナ	○	むし中華めん ごま油、サラダ油 でんぶん、小麦粉 三温糖、さとう	牛乳、ぶた肉、豆乳 ほたて貝柱、あさり、めひかり ツナ、きざみのり	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ キャベツ、大豆もやし、ねぎ、こまつな きゅうり、だいこん、ホールコーン バナナ	559 28.5		
17 土	ごはん ハンバーグ トマトソース じゃがいものきんぴら 切干大根のみそ汁 ◎	○	米、粒麦、サラダ油、でんぶん、三温糖 こんにゃく、さとう、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、ひじき、押し豆腐 おから、木綿豆腐、大豆 赤みそ、白みそ	にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム水煮 さやいんげん、きりぼしだいこん えのきたけ、ねぎ、こまつな	567 25.9		
20 火	☆6年3組じどうがかんがえたメニュー☆ わかめごはん まだらの竜田揚げ うめおか和え 冬野菜のみそ汁 ぽんかん	○	米、粒麦、白ごま 米粉、でんぶん 油	牛乳、たきこみわかめ しらす干し、まだら、かつお節 とり肉、木綿豆腐 白みそ、赤みそ、大豆	しょうが、キャベツ、にんじん こまつな、ねりうめ、だいこん はくさい、ねぎ ぽんかん	557 27.7		
21 水	☆6年1組じどうがかんがえたメニュー☆ セサミハニートースト サーモンクリームシチュー みかんとりんごのヨーグルト	○	黒砂糖食パン、バター、はちみつ 白すりごま、サラダ油 じゃがいも、米粉、さとう	牛乳、きな粉、牛乳、とり肉 レンズ豆、大豆、サケ 豆乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、しめじ ほうれんそう みかん缶、りんご	568 24.9		
22 木	☆6年4組じどうがかんがえたメニュー☆ ごはん 中華風たまご焼き 小松菜とベーコンのサラダ 春雨スープ	○	米、粒麦、サラダ油、三温糖 でんぶん、ごま油 白ごま、緑豆はるさめ	牛乳、ぶた肉、ひじき、かまぼこ たまご、ベーコン、とり肉 絹ごし豆腐、わかめ	たまねぎ、にんじん、キャベツ しょうが、ねぎ、エリンギ こまつな、にんにく、えのきたけ	556 24.0		
23 金	ごはん タコ焼き風コロッケ おひたし 豆腐と小松菜のすまし汁 ◎	○	米、粒麦、サラダ油、じゃがいも 小麦粉、パン粉 三温糖、さとう	牛乳、ぶた肉 まだこ、ほしえび、おから あおのり、かつお節 絹ごし豆腐	たまねぎ、キャベツ、べにしょうが にんじん、こまつな、もやし はくさい、えのきたけ	559 20.1		
26 月	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 玄米入りごはん さけの塩焼き 白菜のあさづけ 具だくさん豚汁 みかん	○	米、発芽玄米 サラダ油、じゃがいも	牛乳、サケ、ぶた肉 木綿豆腐 白みそ、赤みそ	はくさい、きゅうり、にんじん しょうが、ごぼう だいこん、ねぎ みかん	556 25.3		
27 火	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(だしクイズ) 鶏とたまごのそぼろ丼 わかめのポン酢和え さつま汁 スイートスプリング	○	米、粒麦、白ごま、サラダ油 さとう、さつまいも	牛乳、たまご、とり肉、大豆 あさり、わかめ、かつお節 木綿豆腐、白みそ、赤みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん もやし、レモン果汁、ごぼう だいこん、ねぎ、グリンピース スイートスプリング	591 27.1		
28 水	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 ごはん食べ比べ さばのみそゆうあん焼き 野菜と竹輪のからし和え かきたま汁	○	米、三温糖、でんぶん	牛乳、サバ、白みそ 焼き竹輪 とり肉、たまご 木綿豆腐	ゆず、キャベツ にんじん、こまつな	553 27.7		
29 木	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 ごはん ムロアジしゅうまい 小松菜のごまドレサラダ ちゃんこなべ	○	米、粒麦、三温糖、でんぶん ごま油 しゅうまいの皮 さとう、ねりごま、白すりごま	牛乳、ぶた肉、おから ムロアジ、とり肉 油揚げ、木綿豆腐	しょうが、たまねぎ、にんじん ほししいたけ、こまつな、もやし キャベツ、ごぼう、だいこん、はくさい 生しいたけ、みずな	560 27.7		
30 金	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 コッペパン いちごジャム くじらの竜田揚げ ケチャップソース カレーシチュー	○	国産小麦コッペパン 小麦粉、でんぶん、三温糖 サラダ油、じゃがいも さとう、バター	牛乳、くじら肉、ぶた肉 レンズ豆、大豆 だっしゅんにゅう	しょうが、ににく、たまねぎ にんじん、エリンギ水煮 こまつな いちごジャム	576 30.8		

※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、「だししゃぎょう」として色々なだしを使ったしるしの【◎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。

しゃ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。



旬の食べ物しようかい

- ・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

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。

9日は、 七草と鏡開きの行事食

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、すずな、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、なすな[かぶ]、すずしろ[大根]を入れます。
鏡開きは、正月にお供えし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、病気しないで暮らせるようにと願いをこめて食べます。

14日は、 ベトナムの料理

ベトナムはとても暑い国で、お米がたくさん作られています。そのため、お米の粉から作った「フォー」というめんが有名です。また、チューは碎いた氷と甘く煮た豆やココナツミルクを合わせて食べるベトナムのかき氷です。

給食ではフルーツポンチ風にアレンジして作ります。



6年生が かんがえたメニュー

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

全国学校給食週間

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ななど、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!

旬の食べ物しようかい

- ・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

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。