



# 1月 きゅうしょくこんだてひょう



令和8年1月8日  
江戸川区立喜田小学校  
校長 青山 美和子

～きゅうしょくもくひょう：しょくじのマナーをみにつけよう～

| にち                   | ぎゅう<br>にゅう | こんだてめい                                      | ざいりょうめい  |  |  | (中学年)<br>エネルギー<br>たんぱくしつ<br>えんぶん   |                                       |
|----------------------|------------|---|--|--|--|--|---------------------------------------|
|                      |            |   | あか   | き  | みどり  |  |                                       |
|                      |            |   | おもに<br>からだをつくる   | ねつやちからの<br>もとになる   | からだのちようを<br>ととのえる                                  |  |                                       |
| 9<br>金               | ○          | 3学期 給食スタート!<br>ななくさふうごはん                    | まつかぜやき<br>さんしょくなます ゆずふうみ<br>あられふのすまじる<br>くだもの(きつかみかん)  | ちりめんじやこ<br>ぎゅうにゅう(飲用)<br>とりにく とうふ だいす みそ<br>あおのり わかめ               | こめ むぎ ごまあぶら<br>ごま パンこ さとう あられふ                     | せり かぶ ねぎ にんじん しいたけ<br>しょうが だいこん きゅうり ゆず<br>えのきたけ こまつな みかん                          | 543 kcal<br>23.7 g<br>16.4 g<br>1.9 g |
| 12月                  |            |   |  |  |  |  | 振替休日                                  |
| 13<br>火              | ○          | わかめうどん                                      | いかのいそべあげ<br>こんさいのごまあえ<br>しらたましるこ                       | とりにく あぶらあげ わかめ<br>ぎゅうにゅう(飲用)<br>いか あおのり とうふ<br>あずき                 | うどん こむぎこ でんぶん<br>あぶら さとう ごま<br>しらたまこ               | しいたけ にんじん たまねぎ<br>ねぎ こまつな キャベツ<br>れんこん ごま  | 590 kcal<br>29.1 g<br>19.6 g<br>1.2 g |
| 14<br>水              | ○          | ごはん   | さばのねぎみそやき<br>はくさいのいそあえ<br>しおにくじやが<br>くだもの(りんご)         | ぎゅうにゅう(飲用)<br>サバ みそ おかか のり<br>ぶたにく なまあげ                            | こめ むぎ さとう あぶら<br>こににくやく じゃがいも                      | しょうが ねぎ こまつな にんじん<br>はくさい きゅうり えのきたけ<br>にんにく たまねぎ たけのこ<br>しいたけ さやいんげん りんご          | 599 kcal<br>26.3 g<br>20.3 g<br>1.7 g |
| 15<br>木              | ○          | GR給食<br>はちみつココアトースト(うまどし)<br>今年の干支を描いたパンです♪ | ふゆやさいのクリームシチュー<br>じやこのうめドレッシングサラダ<br>くだもの(バナナ)         | ぎゅうにゅう(飲用・調理用)<br>ペーコン とりにく レンズまめ<br>とうにゅう なまクリーム<br>ツナ ちりめんじやこ    | しょくばん バター はちみつ<br>あぶら じゃがいも こむぎこ<br>さとう アーモンド      | セロリー たまねぎ にんじん<br>はくさい かぶ ブロッコリー <sup>1</sup><br>キャベツ きゅうり こまつな<br>パブリカ うめ バナナ     | 580 kcal<br>22.3 g<br>28.4 g<br>2.3 g |
| 16<br>金              | ○          | 読み聞かせ集会のおはなし給食<br>ごはん<br>のりのつくだに            | おみくじロッケ<br>今年の運試し!<br>キャベツのカリカリじやこあえ<br>だいこんとたまねぎのみそしる | のり ぎゅうにゅう(飲用)<br>とりにく ウィンナー ちくわ(卵無)<br>ちりめんじやこ おかか とうふ<br>みそ わかめ   | こめ むぎ さとう みずあめ<br>じゃがいも あぶら こむぎこ<br>パンこ ごまあぶら      | たまねぎ コーン にんじん<br>キャベツ こまつな きゅうり<br>だいこん えのきたけ ねぎ                                   | 600 kcal<br>23.2 g<br>17.8 g<br>2.4 g |
| 17<br>土              | ○          | キャロットライス<br>エビクリームソースかけ                     | ブロッコリーとツナのサラダ<br>くだもの(いちご)                             | とりにく レンズまめ とうにゅう<br>えび チーズ なまクリーム<br>ぎゅうにゅう(飲用・調理用)<br>ツナ          | こめ むぎ あぶら<br>バター こむぎこ<br>さとう ごま                    | にんじん たまねぎ マッシュルーム<br>コーン パセリ ブロッコリー <sup>1</sup><br>きゅうり キャベツ<br>パブリカ いちご          | 593 kcal<br>23.2 g<br>22.0 g<br>1.7 g |
| 19月                  |            |   |  |  |  |  | 振替休業日                                 |
| 20<br>火              | ○          | ごまじやこチャーハン                                  | レバーとじやがいものアーモンドがらめ<br>はるさめスープ<br>くだもの(ネーブル)            | ぶたにく なると(卵無)<br>しらすぼし たまご<br>ぎゅうにゅう(飲用) だいす<br>とりにく とうふ            | こめ むぎ あぶら さとう<br>ごま でんぶん じゃがいも<br>アーモンド はるさめ ごまあぶら | しょうが にんにく ねぎ<br>たけのこ こまつな たまねぎ<br>にんじん はくさい しいたけ<br>にら ネーブル                        | 610 kcal<br>25.3 g<br>22.7 g<br>1.6 g |
| 21<br>水              | ○          | スタミナごはん                                     | わかさぎのからあげ<br>こまつなともやしのごまづあえ<br>キャベツとたまごのみそしる           | ぶたにく あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう(飲用)<br>わかさぎ とうふ みそ たまご                        | こめ むぎ ごまあぶら<br>さとう ごま こむぎこ でんぶん<br>あぶら             | にんにく ごぼう にんじん<br>しいたけ にら こまつな きゅうり<br>キャベツ もやし コーン<br>たまねぎ えのきたけ                   | 548 kcal<br>23.4 g<br>19.0 g<br>1.9 g |
| 22<br>木              | ○          | ひよこまめいりポークカレーライス                            | こまつなわかめサラダ<br>サイダーポンチ                                  | ぶたにく ひよこまめ<br>ぎゅうにゅう(飲用)<br>ツナ わかめ かんてん                            | こめ むぎ あぶら<br>じゃがいも こむぎこ<br>さとう ごま                  | にんにく じょうが たまねぎ<br>にんじん セロリー こまつな<br>キャベツ きゅうり レモン<br>ぶどうジュース みかん<br>パイン とうとう       | 624 kcal<br>21.9 g<br>19.5 g<br>1.9 g |
| 23<br>金              | ○          | こめこパンの<br>わふうフィッシュバーガー                      | だいこんサラダ<br>わふうミネストローネ                                  | よしきりさめ<br>ぎゅうにゅう(飲用)<br>おかか ちりめんじやこ<br>ペーコン レンズまめ みそ               | こめこパン でんぶん あぶら<br>さとう ごま ごまあぶら<br>じゃがいも こめこマカロニ    | しょうが キャベツ きゅうり<br>だいこん こまつな パブリカ<br>たまねぎ にんにく セロリー <sup>1</sup><br>にんじん ホールトマト パセリ | 540 kcal<br>29.5 g<br>19.2 g<br>2.5 g |
| 26<br>月              | ○          | ビビンバ  | あさりととうふのチゲスープ<br>さつまいもチップス                             | たまご ぶたにく<br>ぎゅうにゅう(飲用)<br>あさり とうふ みそ                               | こめ むぎ あぶら<br>さとう ごまあぶら ごま<br>さつまいも                 | にんにく じょうが たけのこ<br>こまつな にんじん もやし<br>たまねぎ えのきたけ はくさい<br>にら                           | 623 kcal<br>26.0 g<br>22.8 g<br>2.5 g |
| 27<br>火              | ○          | タイムスリップ給食①-明治-                              | さけのしおやき<br>やさいのつけもの<br>えいようみそしる<br>くだもの(きつかみかん)        | ぎゅうにゅう(飲用)<br>さけ なまあげ<br>みそ わかめ                                    | こめ じゃがいも   | こまつな キャベツ かぶ<br>しょうが にんじん だいこん<br>しめじ ねぎ みかん                                       | 521 kcal<br>23.2 g<br>15.8 g<br>1.8 g |
| 全国<br>学校<br>給食<br>週間 | ○          | しおおにぎり                                      |  |  |  |  |                                       |
|                      | ○          | タイムスリップ給食②-昭和-                              | くじらのたつたあげ<br>せんぎりキャベツのサラダ<br>ポテトポタージュ                  | くじら ベーコン とうにゅう<br>なまクリーム<br>ぎゅうにゅう(飲用・調理用)                         | コッペパン さとう でんぶん<br>あぶら オリーブゆ じゃがいも                  | いちご レモン しょうが<br>キャベツ にんじん きゅうり<br>コーン たまねぎ パセリ                                     | 515 kcal<br>25.4 g<br>18.5 g<br>2.1 g |
| 29<br>木              | ○          | ごはん   | かぼちゃいりたまごやき<br>ハリハリサラダ<br>すりごまのみそしる<br>くだもの(りんご)       | ぎゅうにゅう(飲用)<br>ぶたにく たまご ハム<br>とうふ みそ わかめ                            | こめ むぎ あぶら<br>さとう ごまあぶら さとう<br>じゃがいも ごま             | たまねぎ にんじん しいたけ<br>かぼちゃ きりぼし大いこん<br>きゅうり もやし だいこん<br>しめじ えのきたけ りんご                  | 568 kcal<br>23.1 g<br>18.7 g<br>2.0 g |
| 30<br>金              | ○          | 郷土料理-長崎県-                                   | うらかみそぼろ<br>てづくりいちごジャム                                  | ぶたにく いか えび<br>かまぼこ(卵無) みそ とうにゅう<br>ぎゅうにゅう(飲用・調理用)<br>さつまいも(卵無) たまご | ちゃんぽん あぶら ごまあぶら<br>でんぶん こんにゃく さとう<br>はちみつ こむぎこ     | もやし じょうが にんにく<br>にんじん たまねぎ キャベツ<br>コーン こまつな ごぼう<br>さやいんげん                          | 575 kcal<br>25.1 g<br>21.1 g<br>2.0 g |

献立は食材料購入の都合により変更することがございますので、ご了承ください。

食物アレルギーに対する除去食対応のあるご家庭には、個別でご連絡させていただきます。

★1月～3月の献立に、各学年のリクエストメニュー「GR給食(主食とデザート)」が入っています。GR給食

★24～30日は全国学校給食週間です。今年は、昔の給食を再現した「タイムスリップ給食」を提供します！

のマークがついているメニューです。お楽しみに！！