



1月 きゅうしょくこんだてひょう

～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～



令和8年1月8日
江戸川区立宇喜田小学校
校長 青山 美和子

にち	ぎゅうにゆう	こんだてめい	ざいりょうめい			(中学年) エネルギー たんぱくしつ えんぶん	
			あか	き	みどり		
			おもに からだをつくる	ねつやちからの もとになる	からだのちようしを ととのえる		
9金	○	3学期 給食スタート！ ななくさふうごはん	まつかぜやき さんしよくなます ゆずふうみ あられふのすましじる くだもの(きつかみかん)	ちりめんじゃこ ぎゅうにゆう(飲用) とりにく とうふ だいず みそ あおのり わかめ	こめ むぎ ごまあぶら 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 しょうが だいこん きゅうり ゆず えのきたけ こまつな みかん	543 kcal 23.7 g 16.4 g 1.9 g
12月			振替休日				
13火	○	わかめうどん	いかのいそべあげ こんさいのごまあえ しらたましるこ	とりにく あぶらあげ わかめ ぎゅうにゆう(飲用) いか あおのり とうふ あずき	うどん こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま しらたまこ	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ れんこん ごぼう	590 kcal 29.1 g 19.6 g 1.2 g
14水	○	ごはん	さばのねぎみそやき はくさいのいそあえ しおにくじゃが くだもの(りんご)	ぎゅうにゆう(飲用) サバ みそ おかか のり ぶたにく なまあげ	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく じゃがいも	しょうが ねぎ こまつな にんじん はくさい きゅうり えのきたけ にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん りんご	599 kcal 26.3 g 20.3 g 1.7 g
15木	○	GR給食 はちみつココアトースト(うまどし) 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 じゃこのうめドレッシングサラダ くだもの(バナナ)	ぎゅうにゆう(飲用・調理用) ベーコン とりにく レンズまめ とうにゆう なまクリーム ツナ ちりめんじゃこ	しよくぼん パター はちみつ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう アーモンド	セロリー たまねぎ にんじん はくさい かぶ ブロッコリー キャベツ きゅうり こまつな パプリカ うめ バナナ	580 kcal 22.3 g 28.4 g 2.3 g
16金	○	読み聞かせ集会のおはなし給食 ごはん のりのつくだに	おみくじコロッケ 今年の運試し！ キャベツのかりかりじゃこあえ だいこんとたまねぎのみそしる	のり ぎゅうにゆう(飲用) とりにく ウィンナー ちくわ(卵無) ちりめんじゃこ おかか とうふ みそ わかめ	こめ むぎ さとう みずあめ じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ ごまあぶら	たまねぎ コーン にんじん キャベツ こまつな きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ	600 kcal 23.2 g 17.8 g 2.4 g
17土	○	キャロットライス エビクリームソースかけ	ブロッコリーとツナのサラダ くだもの(いちご)	とりにく レンズまめ とうにゆう えび チーズ なまクリーム ぎゅうにゆう(飲用・調理用) ツナ	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ さとう ごま	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ ブロッコリー きゅうり キャベツ パプリカ いちご	593 kcal 23.2 g 22.0 g 1.7 g
19月			振替休業日				
20火	○	ごまじゃこチャーハン	レバーとじゃがいものアーモンドがらめ はるさめスープ くだもの(ネーブル)	ぶたにく なたと(卵無) しらすぼし たまご ぎゅうにゆう(飲用) だいず とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん じゃがいも アーモンド はるさめ ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ たけのこ こまつな たまねぎ にんじん はくさい しいたけ にら ネーブル	610 kcal 25.3 g 22.7 g 1.6 g
21水	○	スタミナごはん	わかさぎのからあげ こまつなともやしのごますあえ キャベツとたまごのみそしる	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゆう(飲用) わかさぎ とうふ みそ たまご	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま こむぎこ でんぶん あぶら	にんにく ごぼう にんじん しいたけ にら こまつな きゅうり キャベツ もやし コーン たまねぎ えのきたけ	548 kcal 23.4 g 19.0 g 1.9 g
22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 サイダーポンチ GR給食	ぶたにく ひよこまめ ぎゅうにゆう(飲用) ツナ わかめ かんてん	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー こまつな キャベツ きゅうり レモン ぶどうジュース みかん パイナップル おうとう	624 kcal 21.9 g 19.5 g 1.9 g
23金	○	こめこパンの わふうフィッシュバーガー	だいこんサラダ わふうミネストローネ	よしきりざめ ぎゅうにゆう(飲用) おかか ちりめんじゃこ ベーコン レンズまめ みそ	こめこパン でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも こめこマカロニ	しょうが キャベツ きゅうり だいこん こまつな パプリカ たまねぎ にんにく セロリー にんじん ホールトマト パセリ	540 kcal 29.5 g 19.2 g 2.5 g
26月	○	ビビンバ	あさりととうふのチゲスープ さつまいもチップス GR給食	たまご ぶたにく ぎゅうにゆう(飲用) あさり とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま さつまいも	にんにく しょうが たけのこ こまつな にんじん もやし たまねぎ えのきたけ はくさい にら	623 kcal 26.0 g 22.8 g 2.5 g
27火	○	タイムスリップ給食①-明治- しおおにぎり	さけのしおやき やさいのつけもの えいようみそしる くだもの(きつかみかん)	ぎゅうにゆう(飲用) さけ なまあげ みそ わかめ	こめ じゃがいも	こまつな キャベツ かぶ しょうが にんじん だいこん しめじ ねぎ みかん	521 kcal 23.2 g 15.8 g 1.8 g
28水	○	タイムスリップ給食②-昭和- コッペパン てづくりいちごジャム	くじらのたつたあげ せんぎりキャベツのサラダ ポテトポタージュ	くじら ベーコン とうにゆう なまクリーム ぎゅうにゆう(飲用・調理用)	コッペパン さとう でんぶん あぶら オリーブゆ じゃがいも	いちご レモン しょうが キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ パセリ	515 kcal 25.4 g 18.5 g 2.1 g
29木	○	ごはん	かぼちゃいりたまごやき ハリハリサラダ すりごまのみそしる くだもの(りんご)	ぎゅうにゆう(飲用) ぶたにく たまご ハム とうふ みそ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら さとう じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん しいたけ かぼちゃ きりぼしだいこん きゅうり もやし だいこん しめじ えのきたけ りんご	568 kcal 23.1 g 18.7 g 2.0 g
30金	○	郷土料理-長崎県- ながさきちゃんぽん	うらかみそぼろ てづくりカステラ	ぶたにく いか えび かまぼこ(卵無) みそ とうにゆう ぎゅうにゆう(飲用・調理用) さつまあげ(卵無) たまご	ちゃんぽん あぶら ごまあぶら でんぶん こんにやく さとう はちみつ こむぎこ	もやし しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ コーン こまつな ごぼう さやいんげん	575 kcal 25.1 g 21.1 g 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。
★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！

GR給食

のマークがついているメニューです。お楽しみに！！