



# 1月 きゅうしよくこんだてひょう



令和7年1月8日  
江戸川区立宇喜田小学校  
校長 青山美和子

～きゅうしよくもくひょう：からだをあたためるしよくじをしよう～

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	
			あか おもに からだをつくる	き ねつやちからの もとになる	みどり からだのちようしを ととのえる		
3学期 給食スタート!							
9 木	○	ななくさごはん	まつかぜやき さんしよくなます ゆずふうみ はなふのすまじる きつかみかん	ちりめんじゃこ ぎゅうにゆう(飲用) とりこく 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 だいこん かぶ ねぎ にんじん しいたけ しょうが きゅうり ゆず かぶ えのきたけ こまつな みかん	543 kcal 23.5 g
10 金	○	ごはん のりのつくだに	<b>おみくじコロッケ</b> 今年の運勢し! キャベツのかりかりじゃこあえ だいこんのみそしる	のり ぎゅうにゆう(飲用) とりこく 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	601 kcal 23.2 g
14 火	○	ごまじゃこチャーハン	レバーとポテのアーモンドがらめ とうふのとろみスープ	ぶたにく なた(卵無) しらすほし たまご ぎゅうにゆう(飲用) だいず とりこく とうふ	こめ むぎ ラード あぶら さとう ごま でんぶん じゃがいも アーモンド ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ たけのこ こまつな にんじん キャベツ しいたけ たら	583 kcal 25.3 g
15 水	○	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	とりこく 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 もやし れんこん ごぼう	604 kcal 29.8 g
16 木	○	ごはん	さばのねぎみそやき はくさいのいそあえ ぶたにくときのこのとろろわん りんご	ぎゅうにゆう(飲用) サバ みそ おかか のり ぶたにく わかめ	こめ むぎ さとう やまいも	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 だいこん しいたけ しめじ こねぎりんご	515 kcal 22.6 g
17 金	○	読み聞かせ集会のおはなし給食 ビビンバ	あさりとうふの子ゲスープ おかしなめだまやき	たまご ぶたにく ぎゅうにゆう(飲用・調理用) あさり とうふ みそ かんでん とうにゆう	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	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 にもも	591 kcal 26.5 g
20 月	○	ごはん	たらのあげづけ こまつなしらすのおろしあえ こんさいのごまみそしる はるか	ぎゅうにゆう(飲用) たら しらすほし あぶらあげ みそ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら こんにやく さつまいも ごま	しょうが こまつな にんじん もやし しめじ だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ はるか	575 kcal 24.3 g
21 火	○	てづくりパン(シナモンロール)	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 スイーツプリング	ぎゅうにゆう(飲用・調理用) ベーコン 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	きょうりきこ さとう あぶら じゃがいも こむぎこ 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 あかバブリカ うめ スイーツプリング	585 kcal 23.2 g
22 水	○	ひよこまめいりポークカレーライス	グリーンサラダ クランベリーかんでんポンチ	ぶたにく ひよこまめ ぎゅうにゆう(飲用) ツナ かんでん	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー キャベツ きゅうり こまつな ブロッコリー クランベリージュース みかん パイン おうとう パナナ	608 kcal 21.1 g
23 木	○	わかめしらすごはん	ちやわんむし さつまいもてんぷら ミネラルサラダ	わかめ しらすほし ぎゅうにゆう(飲用) たまご とりこく かまぼこ(卵無) えび ひじき あぶらあげ	こめ むぎ ごま でんぶん さつまいも こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう	たけのこ しいたけ こまつな キャベツ にんじん きりほしだいこん みかん	605 kcal 24.7 g
24 金	○	郷土料理-京都府- まつぶたずし	あつあげとぶたにくのたいたん きょうふうみそしる	かまぼこ(卵無) たまご サバ のり ぎゅうにゆう(飲用) ぶたにく なまあげ みそ おかか	こめ さとう あぶら ごま こんにやく でんぶん さといも	にんじん しいたけ かんぴょう たまねぎ こねぎ だいこん しめじ こまつな	544 kcal 24.3 g
27 月	○	郷土料理-埼玉県- ごはん エコふりかけ	ゼリーフライ こまつなごまみそあえ ごじる	かつおぶし にぼし ぎゅうにゆう(飲用) おから とうにゆう ツナ だいず みそ とうふ わかめ	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ コーン だいこん えのきたけ	575 kcal 22.5 g
28 火	○	郷土料理-秋田県- さけとこんぶのごはん	ハタハタのゆかりあげ ハリハリサラダ きりたんぼじる りんご	さけ こんぶ ぎゅうにゆう(飲用) はたはた ポンレスハム とりこく とうふ	こめ むぎ ごま でんぶん こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう きりたんぼ	みつば ゆかり きりほしだいこん にんじん きゅうり もやし ごぼう だいこん まいたけ ねぎ せり りんご	566 kcal 22.7 g
29 水	○	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) ぶたにく さつまい(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	582 kcal 25.3 g
30 木	○	ヨーグルト toast	ポークビーンズ ツナわかめサラダ バナナ	ヨーグルト たまご ぎゅうにゆう(飲用・調理用) ベーコン ぶたにく だいず ツナ わかめ	しよぼん さとう バター あぶら じゃがいも こむぎこ ごま	たまねぎ セロリー にんじん ホールトマト パセリ こまつな キャベツ きゅうり レモン パナナ	591 kcal 26.0 g
31 金	○	ホイコーローどん	えびだんごスープ さつまいもチップス	ぶたにく みそ なまあげ ぎゅうにゆう(飲用) ベーコン えび とりこく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら パンこ はるさめ さつまいも とうふ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ ピーマン にんじん はくさい しいたけ こまつな	643 kcal 25.5 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。

★3学期の給食は、9日(木)からはじまります。この日と10日の給食は、新しい年をお祝いする献立にしました。

★24～30日は全国学校給食週間です。日本全国の郷土料理を4つ取り入れました。