

# 令和8年 1月給食よていこんだてひょう

江戸川区立臨海小学校  
校長 西沢 盛和  
栄養士 近藤 愛恵

日	曜	献立名	牛乳	ひとくちメモ	あか 血や肉になる食品	きいろ 熱や力になる食品	みどり 体の調子を整える食品	I材料 - たんぱく質 食塩
9	金	麦ごはん のりの佃煮 おみくじコロケ もやしとツナの甘酢和え 七草汁	○	【季節の献立】新年最初の給食は運勢がわかる?かも知れない、おみくじコロケと、1年の無病息災を願う七草汁を取り入れました。	きざみり とり肉 大豆 おから かつお節 豆腐	米 麦 砂糖 油 じゃがいも 白玉団子 小麦粉 生パン粉 ごま油 ごま	にんじん 玉ねぎ 枝豆 コーン きゅうり もやし 小松菜 大根 かぶ 白菜 せり 大根の葉 えのき	566kcal 22.7g 2.3g
13	火	たまごうどん たらのおぼろ 小松菜ともやしの和えもの いももちのおしるこ	○	【6年生考案献立】1月の6年生考案献立第1弾です。鏡開きの行事食でいももちのおしるこが入っています。	とり肉 たまご まだら 小豆 豆腐	うどん でん粉 小麦粉 砂糖 ごま油 さつまいも 白玉粉	にんじん 玉ねぎ しめじ えのき ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	550kcal 28.8g 2.1g
14	水	とりの竜田揚げサンド ポテトのんにくバター炒め わかめのごまドレッシングサラダ パスタスープ	○	メインはとりの竜田揚げをサンドしたボリューム満点の一品です。サラダやバター風味のポテトと一緒にもりもり食べましょう。	とり肉 わかめ パーコン レンズ豆	パン 米粉 油 じゃがいも バター 砂糖 ごま	しょうが キャベツ にんにく コーン パセリ もやし 大根 にんじん 玉ねぎ セロリー えのき 小松菜	559kcal 26.8g 1.9g
15	木	麦ごはん 厚焼きたまご 小松菜の和え物 けんちん汁	○	厚焼き玉子はだしの味がきいていて美味しいです。給食室でたまごを割り、具と混ぜて焼き上げています。味わって食べましょう。	とり肉 たまご 豚肉 豆腐 油揚げ	米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	にんじん 干し椎茸 ねぎ 小松菜 キャベツ フロッコリー もやし 大根 こぼろ しめじ	550kcal 25.4g 1.8g
16	金	麦ごはん しぐれ煮 ししゃもフライ 白菜と小松菜の和えもの すりごまのみそ汁	○	しぐれ煮は醬汁に牛肉を使い、醤油やお砂糖で甘辛く味付けをしました。ごはんによく合うので、もりもり食べましょう。	牛肉 ししゃも たまご かつお節 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 油 小麦粉 生パン粉 じゃがいも こんにゃく ごま	ごぼう しょうが パセリ 白菜 小松菜 にんじん もやし だいこん ねぎ みずな	575kcal 23.7g 1.8g
17	土	カレーライス ツナと大根のサラダ フルーツヨーグルト	○	土曜給食定番のカレーライスです。低学年、高学年で辛さを分けて作っています。もりもり食べましょう。	とり肉 ツナ ヨーグルト	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 砂糖 油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 大根 小松菜 きゅうり レモン バイン 黄桃 パナナ	646kcal 21.4g 1.7g
20	火	さけとたまごのチャーハン レバーのごまがらめ ワンタン入り五目スープ みかん入り牛乳寒天	○	デザートはみかんが入った牛乳寒天です。みかんの酸味と牛乳寒天の甘みがよく合うデザートです。	たまご さけ 豚肉 とり肉 寒天 牛乳 豆乳	油 米 麦 てん粉 砂糖 ごま ワンタンの皮 ごま油	しょうが 玉ねぎ ねぎ たら にんじん 大根 だけのこ もやし 白菜 えのき 小松菜 みかん	616kcal 27.7g 2.5g
21	水	麦ごはん ひじきとじゃこのふりかけ とり肉と豆腐のつくね焼き 荳わかめと小松菜の和えものきのこのみそ汁	○	つくね揚げは給食室で丁寧に手作りをしました。とり肉や大豆、豆腐を使った栄養満点のつくね揚げになっています。	ひじき じゃこ とり肉 大豆 おから 豆腐 荳わかめ 油揚げ みそ	米 麦 生パン粉 砂糖 てん粉 ごま油 ごま	しょうが 玉ねぎ たら 葉ねぎ にんじん きゅうり もやし 小松菜 しめじ えのき 白菜 生しいたけ まいわけ 大根	560kcal 26.0g 1.9g
22	木	麦ごはん ぶりのつけ焼き れんこんのきんぴら 豆腐と白菜のみそ汁 ぼんかん	○	ぶりは冬が旬のお魚です。今の時期は「寒ブリ」と呼ばれ、脂がのって美味しいことで知られています。	ぶり さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 麦 ごま油 つきこんにゃく 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが にんじん れんこん 小松菜 玉ねぎ 白菜 ねぎ ぼんかん	577kcal 26.0g 1.7g
23	金	きな粉トースト ポトフ スパイシーポテト ほうれん草とコーンのソテー パナナ	○	ポトフはとりガラスープで豚肉やじゃがいも、にんじんなどの具材がごろごろ入っています。もりもり食べましょう。	きな粉 豚肉 パーコン ウィナー	パン マーガリン 砂糖 油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリー もやし ほうれん草 コーン パナナ	605kcal 24.1g 2.3g
26	月	えびとあさりのクリームライス ひよこ豆のサラダ フルーツポンチ	○	ひよこ豆はたんぱく質や食物繊維が多く含まれている豆です。じゃがいもや栗に似たホクホクとした食感が楽しめます。	牛乳 白いんげん豆 とり肉 えび 豆乳 あさり 生クリーム 粉チーズ ひよこ豆 ポンレシム 寒天	米 麦 マーガリン 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ 大根 フロッコリー 赤パプリカ レモン バイン 黄桃 りんご マッシュルーム	622kcal 22.4g 1.6g
27	火	麦ごはん いかめんち キャベツのごまおかか和え けの汁 りんご	○	【郷土料理：青森県】青森の郷土料理であるいかめんちはいかを細かくして野菜や小麦粉などと合わせて成型して油で揚げた料理です。給食室で手作りしているのももりもり食べましょう。	いか かつお節 大豆 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 小麦粉 油 こんにゃく	キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし 小松菜 こぼろ 大根 だけのこ 葉ねぎ りんご	594kcal 29.6g 1.9g
28	水	五目ごはん わかさぎのから揚げ 小松菜とかぶのお浸し じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮	○	五目ごはんにはとり肉やごぼう、椎茸、にんじん、たけのこなどの具材がたくさん入っています。もりもり食べましょう。	とり肉 わかさぎ かつお節 豚肉 生揚げ	米 麦 砂糖 でん粉 油 ごま こんにゃく じゃがいも	ごぼう 干し椎茸 だけのこ にんじん しょうが にんにく キャベツ かぶ 小松菜 玉ねぎ さやいんげん	615kcal 27.6g 1.8g
29	木	さつまいもごはん さけの塩こうじ焼き プロッコリーの ごま和え 大根のみそ汁 みかん	○	【6年生考案献立】第2弾は和食の献立です。メインのお魚、ごま和えやみそ汁などバランスの良い献立です。	さけ 豆腐 油揚げ みそ わかめ	米 麦 さつまいも ごま 砂糖 油 じゃがいも	キャベツ にんじん もやし フロッコリー 大根 えのき ねぎ みかん	582kcal 26.0g 2.2g
30	金	ガーリックトースト ポークシチュー ツナサラダ オレンジ	○	【6年生考案献立】第3弾は洋食の献立です。お肉と野菜がたっぷり入ったポークシチューはパンとの相性も抜群です。	豚肉 ツナ 大豆	パン マーガリン 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉	にんにく 玉ねぎ しょうが セロリー にんじん トマト缶 グリンピース 小松菜 キャベツ きゅうり コーン オレンジ マッシュルーム	569kcal 23.0g 2.4g

※都合により献立を変更することがありますのでご了承下さい。

1月の目標	からだ あたた しょうじ 体を温める食事をしよう
-------	--------------------------

- 朝食で、あかの仲間の食べものをしっかり食べて体温を上げてから登校しよう。
- 野菜の具たくさんのみそ汁で、体を温めてから登校して免疫力をアップさせましょう。

## 本年も、どうぞよろしくお願ひいたします！

いよいよ学年最後の学期となりました。冬は風邪を引きやすく、体調を崩しがちですが、きちんと手を洗うこと、食事をしっかりとること、ストレスや疲れをためないことを意識して、予防をしましょう。引き続き、ひとりが感染予防を徹底して、元気に登校できるようにしましょう。

### おうちの方へ、お願ひします！

1月9日（金）から、3学期の給食が始まります。給食開始日までに、ランチョンマット、当番の白衣を忘れずに持たせてください。

### 6年生が考えた献立が登場します！

6年生が家庭科の授業で給食の献立を考えてくれました。その中のいくつかが1月～3月の給食に登場します。1月は3名の6年生の献立が登場するので、楽しみにしていてください！