

# 令和7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 鳴海 安希子

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	1食分 たんぱく質 塩塩
9 木	麦ごはん のりの佃煮 おみくじコロケ もやし甘酢和え 七草汁	○	【季節の献立】新年最初の給食は運勢がわかる？かもしれない、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。	のり とり肉 大豆 おから 豆腐	米 麦 砂糖 じゃがいも 油 白玉団子 小麦粉 パン粉 ごま油	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 大根葉 えのき	616 kcal 24.2 g 2.2 g
10 金	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ キャベツのごま和え いももちのおしるこ	○	【季節の献立】デザートは新年の行事「鏡開き」にちなんで、おしるこです。さつまいもを使った給食手作りのお餅が入っています。	豚肉 ちくわ あおのり 小豆 豆腐	油 でん粉 小麦粉 冷凍うどん 砂糖 ごま さつまいも 白玉粉	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ えのき ねぎ キャベツ 小松菜 もやし	559 kcal 23.3 g 2.1 g
14 火	鶏の竜田揚げサンド 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	○	メは鶏の竜田揚げをリットした、フルーティな一品です。ごまがたっぷりのサラダや、バター風味がきいたポテトと一緒にのり食べましょう。	とり肉 わかめ	丸パン でん粉 油 じゃがいも パター 砂糖 ごま かゲティ	しょうが キャベツ にんにく コーン もやし 大根 人参 玉ねぎ セロリ えのき 小松菜	554 kcal 25.7 g 2.5 g
15 水	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	○	クリームライスはえびやあさりの魚介のうま味がたっぷりのクリームソースとバターライスがよく合う一品です。	牛乳 豆乳 とり肉 えび あさり チーズ 白インゲン豆 生クリーム ひよこ豆 粉寒天	米 麦 マーガリン 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ 大根 ブロッコリー パプリカ レモン汁 みかん缶 パイナップル 黄桃缶 りんご オレンジジュース	612 kcal 23.3 g 1.4 g
16 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 ぽんかん	○	ぶりは冬が旬のお魚です。今の時期のぶりは「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 こんにやく 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが 人参 れんこん 小松菜 玉ねぎ 白菜 ねぎ ぽんかん	581 kcal 26.3 g 1.7 g
17 金	チキンピラフ めひかりのスパイシーフリッター だいこんサラダ ミネストローネスープ パナナ	○	ミネストローネは栄養満点のトマトをたっぷり使ったスープです。じっくり煮込むことでトマトの酸味がとび、甘さやうま味が出ます。	とり肉 めひかり ツナ 豚肉	米 麦 油 でん粉 砂糖 小麦粉 マカロニ	にんにく 人参 玉ねぎ エリンギ グリンピース 大根 小松菜 コーン セロリ キャベツ トマト缶	579 kcal 22.2 g 2.0 g
20 月	さけとたまごのチャーハン レバーと大豆のごまがらめ 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 豚レバー 大豆 とり肉 粉寒天 牛乳 豆乳	油 米 麦 でん粉 砂糖 ごま ごま油 ワンタンの皮	しょうが 玉ねぎ ねぎ じゃがいも 黒さくらげ 人参 大根 だけのご もやし 白菜 えのき 小松菜 みかん缶	652 kcal 29.1 g 2.4 g
21 火	麦ごはん 小松菜ふりかけ じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 大根のみそ汁 スイートスプリング	○	デザートのスィーツプリングは、さわやかな甘さと香りが特徴的柑橘類です。主な産地は熊本県で、他にも宮崎県や香川県、鹿児島県などでも収穫されます。	かつお節 とり肉 生揚げ 油揚げ みそ わかめ	米 麦 ごま油 ごま 油 砂糖 でん粉 こんにやく じゃがいも	小松菜 人参 玉ねぎ さやいんげん ごぼう 大根 えのき ねぎ スイートスプリング	585 kcal 22.6 g 2.0 g
22 水	豚肉の五目丼 呉汁 ごまだれ団子	○	ごまだれ団子はごまをたっぷり使った特製のタレを団子に絡めた和風のデザートです。給食室で手作りしました。	豚肉 生揚げ みそ 大豆 わかめ 豆腐	米 麦 油 砂糖 でん粉 じゃがいも 白玉粉 ごま	干し椎茸 人参 玉ねぎ だけのご 白菜 小松菜 大根 えのき ねぎ	609 kcal 23.7 g 2.1 g
23 木	セサミハニートースト ポークビーンズ アーモンドサラダ りんご	○	ポークビーンズはお豆や野菜がたっぷりの主菜です。じっくり煮込んでいるので、食材のうま味がたっぷりで、トーストにもよく合います。	大豆 豚肉 ツナ	食パン はちみつ ごま マーガリン 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉	玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 きゅうり コーン りんご	635 kcal 24.4 g 2.5 g
24 金	オムライス 彩りサラダ 野菜のクリームスープ オレンジ	○	【6年生考案献立】6年生が家庭科の授業で考えた献立が登場です。第1弾はみんなが大好きなオムライスがメインの洋食献立です。もりもり食べましょう。	とり肉 たまご 豆乳 ツナ ウィンナー 牛乳	米 麦 マーガリン 油 砂糖 じゃがいも コーンスターチ	玉ねぎ 人参 小松菜 マッシュルーム キャベツ 大根 パプリカ レモン汁 白菜 しめじ オレンジ	610 kcal 26.9 g 2.7 g
27 月	わかめおむすび ごま塩おむすび さけの塩焼き キャベツと小松菜のお浸し じゃがいものみそ汁	○	【全国学校給食週間】1月24日から30日まで、全国学校給食週間です。この一週間は様々なテーマの給食が登場します。今回は日本で最初に提供された給食を再現しました。	炊き込みわかめ さけ かつお節 生揚げ みそ わかめ	米 ごま じゃがいも	キャベツ もやし 人参 小松菜 玉ねぎ 大根 えのき	567 kcal 25.1 g 2.0 g
28 火	ピビンバ ヤンニョムチキン わかめスープ トッポギきな粉	○	【世界の料理：韓国】今月の世界の料理は韓国です。韓国料理は最近では日本でも親しまれてきています。人気のヤンニョムチキンを取り入れました。	豚肉 たまご とり肉 豆腐 わかめ きな粉	米 麦 油 砂糖 ごま油 でん粉 水あめ じゃがいも 上新粉	しょうが 人参 だけのご ぜんまい 小松菜 もやし しょうが にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ	666 kcal 27.9 g 2.7 g
29 水	麦ごはん たら西京焼き きんぴらごぼう だご汁 みかん	○	【6年生考案献立】1月の第2弾は和食の献立です。魚や、きんぴらなど栄養たっぷりの献立になっています。	たら みそ さつま揚げ 豚肉 豆腐	米 麦 ごま油 こんにやく 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉	しょうが ごぼう 人参 れんこん 切干大根 干し椎茸 さやいんげん 大根 白菜 しめじ みかん	553 kcal 25.1 g 2.0 g
30 木	たまごのサンドイッチ ジャーマンポテト 小松菜サラダ 野菜たっぷりスープ パン耳ラスク（シュガー）	○	【6年生考案献立】第3弾はたまごのサンドイッチがメインの献立です。デザートはお砂糖をたっぷり使ったラスクになっています。	たまご ベーコン ツナ とり肉	食パン マヨネーズ 油 じゃがいも 砂糖	コーン クリームコーン 玉ねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー 人参 小松菜 かぶ しめじ	577 kcal 23.8 g 2.9 g
31 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物 すりごまみそ汁 はるか	○	しぐれ煮は醬油に牛肉を使い、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 かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 油 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも こんにやく ごま	ごぼう しょうが 白菜 小松菜 人参 もやし 大根 えのき 水菜 はるか	590 kcal 25.0 g 1.9 g

※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 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。
- 野菜の具だくさんのみそ汁で、体を温めてから登校して免疫力をアップさせましょう。

## 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。その中のいくつかは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、楽しみにしてください！

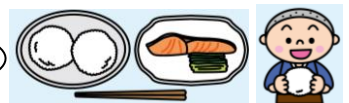
## おうちの方へ、お願いします！

1月9日（木）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。

## 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。

日本初の給食は・・・



山形県の小学校で、お弁当を持ってこれない児童のために食事を提供したのが、日本の学校給食の始まりとされています。