

## 1月 よていこんだてひょう

令和7年度

江戸川区立春江小学校

学校長 小林 麻子  
栄養士 原村 恵

日	曜日	献 立 名	牛 乳	赤 の 食 品 血や肉になる	黄 色 の 食 品 働く力になる	緑 の 食 品 体の調子を整える	栄 養 価	ひとことメモ
9	金	豆まめハヤシライス アップルドレッシングサラダ じゃこ入りポテトフライ	○	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 ちりめんじゅう じゃこ	精白米 粒麦 油 中ざら糖 小麦粉 バター さとう じゃがいも	にんにく セロリー 玉葱 小松菜 人参 キャベツ きゅうり マッシュルーム りんご	エネルギー 638 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 1.9 g	このか 9日はりんごをすり おろして「アップ ルドレッシング」 を作ります。 りんごの甘味を活 かしたサラダを楽 しみにしていく ださい♪
13	火	ごはん 鯖のみそ煮 キャベツのおかか和え のっぺい汁	○	牛乳 サバ 豆みそ おかか 豚肉 生揚げ わかめ	精白米 粒麦 油 さとう こんにゃく 里芋 でん粉	しょうが キャベツ もやし 人参 小松菜 ごぼう 大根 えのき ねぎ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.6 g	りんごの甘味を活 かしたサラダを楽 しみにしていく ださい♪
14	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	○	牛乳 豆乳 鶏肉 エビ あさり チーズ 白いんげん豆 ハム ひよこ豆 生クリーム 寒天	精白米 粒麦 バター 油 小麦粉 さとう じゃがいも	玉葱 人参 パセリ マッシュルーム 大根 キャベツ バブリカ ブロッコリー レモン みかん パイン 黄桃 りんご	エネルギー 634 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.8 g	にあ 16日は春江小で人 気の手作りパンで す。生地にダイス チーズをたっぷり混 ぜて作ります。調理 員さんの心のこもつ た手作りパンを味 わって食べましょ う。
15	木	ごはん イカのかりんと揚げ 白菜の和え物 豆乳みそ汁	○	牛乳 イカ おかか 生揚げ みそ 豆乳	精白米 粒麦 でん粉 油 さとう ごま	しょうが 白菜 小松菜 人参 もやし 大根 ねぎ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.2 g	にあ 16日は春江小で人 気の手作りパンで す。生地にダイス チーズをたっぷり混 ぜて作ります。調理 員さんの心のこもつ た手作りパンを味 わって食べましょ う。
16	金	手作りチーズパン ポークピーンズ オニオンドレッシングサラダ みかん	○	牛乳 チーズ 豚肉 大豆	強力粉 小麦粉 油 さとう すりごま じゃがいも	人参 玉葱 パセリ キャベツ コーン きゅうり みかん	エネルギー 628 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 1.8 g	にあ 23日の衣笠丼は、 京都発祥の料理で す。油揚げとねぎ を甘辛く煮た後に 卵でとじ、ご飯の 上にのせて食べま す。ちなみに京都 では油揚げのこと を「薄揚げ」と呼 びます。
19	月	ごはん 鶏肉の甘酢だれ 小松菜の一味醤油和え 根菜のみそ汁	○	牛乳 鶏肉 おかか 豚肉 みそ	精白米 粒麦 でん粉 油 さとう ごま油 じゃがいも すりごま	しょうが 小松菜 キャベツ もやし 人参 ごぼう 玉葱 大根 えのき	エネルギー 552 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.9 g	にあ 23日の衣笠丼は、 京都発祥の料理で す。油揚げとねぎ を甘辛く煮た後に 卵でとじ、ご飯の 上にのせて食べま す。ちなみに京都 では油揚げのこと を「薄揚げ」と呼 びます。
20	火	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 ほんかん	○	牛乳 ぶり 油揚げ さつま揚げ 豆腐 みそ わかめ	精白米 粒麦 ごま油 こんにゃく さとう ごま じゃがいも	しょうが 人参 れんこん 小松菜 玉葱 白菜 ねぎ ほんかん	エネルギー 572 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.9 g	にあ 24日～30日は、 全国学校給食週間 です。昭和25年度 から、学校給食に よる教育効果を高 めるために定めら れました。春江小 では様々な特別給 食を実施します。 今月のバース デー給食のお祝い メニューはオレン ジケーキです。
21	水	フレンチトースト 豚肉のスープ煮 ツナサラダ バナナ	○	たまご 牛乳 豚肉 ツナ	食パン さとう 油 バター ジャガイモ マカロニ	人参 玉葱 しめじ 白菜 パセリ コーン キャベツ きゅうり バナナ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.2 g	にあ 24日～30日は、 全国学校給食週間 です。昭和25年度 から、学校給食に よる教育効果を高 めるために定めら れました。春江小 では様々な特別給 食を実施します。 今月のバース デー給食のお祝い メニューはオレン ジケーキです。
22	木	ごはん しぐれ煮 ししゃもフライ 白菜と小松菜の和え物 すりごまのみそ汁	○	牛肉 ししゃも おかか 油揚げ みそ	精白米 粒麦 油 さとう 小麦粉 パン粉 じゃがいも こんにゃく すりごま	ごぼう しょうが パセリ 白菜 人参 小松菜 もやし 大根 ねぎ みずな	エネルギー 575 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.0 g	にあ 24日～30日は、 全国学校給食週間 です。昭和25年度 から、学校給食に よる教育効果を高 めるために定めら れました。春江小 では様々な特別給 食を実施します。 今月のバース デー給食のお祝い メニューはオレン ジケーキです。
23	金	衣笠丼 わかめのみそ汁 フルーツ和え	○	油揚げ たまご 牛乳 豆腐 みそ わかめ 赤えんどう豆	精白米 粒麦 油 さとう じゃがいも すりごま	人参 玉葱 ねぎ 大根 小松菜 りんご パイン りんごジュース	エネルギー 668 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.9 g	にあ 24日～30日は、 全国学校給食週間 です。昭和25年度 から、学校給食に よる教育効果を高 めるために定めら れました。春江小 では様々な特別給 食を実施します。 今月のバース デー給食のお祝い メニューはオレン ジケーキです。
◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 全国学校給食週間(1月24日～30日) ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆								
26	月	とり 鶏の竜田揚げサンド ポテトのにんにくバター炒め わかめのごまドレッシングサラダ パスタスープ	○	鶏肉 牛乳 わかめ ベーコン レンズ豆	無塩パン 米粉 油 じゃがいも バター さとう すりごま ごま マカロニ	しょうが キャベツ にんにく コーン パセリ もやし 大根 人参 玉葱 セロリー えのき 小松菜	エネルギー 554 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.1 g	にあ 24日～30日は、 全国学校給食週間 です。昭和25年度 から、学校給食に よる教育効果を高 めるために定めら れました。春江小 では様々な特別給 食を実施します。 今月のバース デー給食のお祝い メニューはオレン ジケーキです。
27	火	昔の給食(明治22年ごろ) ごはん 鮭の塩焼き キャベツとじゃこのお浸し すいとん汁	○	牛乳 サケ おかか ちりめんじゃこ 豆腐 豚肉 生揚げ みそ わかめ	精白米 粒麦 さとう 小麦粉	小松菜 人参 えのき キャベツ 大根 ねぎ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.4 g	にあ 24日～30日は、 全国学校給食週間 です。昭和25年度 から、学校給食に よる教育効果を高 めるために定めら れました。春江小 では様々な特別給 食を実施します。 今月のバース デー給食のお祝い メニューはオレン ジケーキです。
28	水	鮭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	○	たまご サケ 牛乳 豚レバー 鶏肉 寒天 豆乳	油 精白米 粒麦 ラード でん粉 ごま さとう ワンタンの皮 ごま油	しょうが 玉葱 ねぎ にら 大根 たけのこ もやし 白菜 えのき 小松菜 みかん	エネルギー 606 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.3 g	にあ 24日～30日は、 全国学校給食週間 です。昭和25年度 から、学校給食に よる教育効果を高 めるために定めら れました。春江小 では様々な特別給 食を実施します。 今月のバース デー給食のお祝い メニューはオレン ジケーキです。
29	木	バースデー給食 スペゲティナポリタン ポテトのスープ煮 オレンジケーキ	○	鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳 ワイン	スペゲッティ 油 さとう じゃがいも 小麦粉	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム キャベツ オレンジジュース	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.4 g	にあ 24日～30日は、 全国学校給食週間 です。昭和25年度 から、学校給食に よる教育効果を高 めるために定めら れました。春江小 では様々な特別給 食を実施します。 今月のバース デー給食のお祝い メニューはオレン ジケーキです。
30	金	東京都郷土料理 ごはん コロッケ 小松菜のアーモンド和え ちゃんこ汁	○	牛乳 大豆 豚肉 おから ひじき 鶏肉 生揚げ	精白米 粒麦 油 じゃがいも さとう 小麦粉 パン粉 アーモンド	人参 玉葱 もやし キャベツ 小松菜 白菜 ねぎ しめじ	エネルギー 667 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 1.9 g	にあ 24日～30日は、 全国学校給食週間 です。昭和25年度 から、学校給食に よる教育効果を高 めるために定めら れました。春江小 では様々な特別給 食を実施します。 今月のバース デー給食のお祝い メニューはオレン ジケーキです。

給食実施回数：15回 食材の納入状況により使用食材を変更する場合があります。予めご了承ください。

今年はうま年!

うまいように野菜を  
たっぷり食べよう!箸をうまく使いこなして  
きれいに食べよう!よく味わってうまい  
を感じよう!とし だま  
お年玉はもちだった!?

お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多くなったのでは  
ないでしょうか。さて、子供たちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。  
新年を祝って、大人から子供へお小遣いを渡す風習です。とともに、お正月  
の「歳神様(年神様)」にお供えした「もち」を、歳神様からの贈り物として  
分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。

