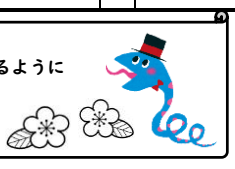
令和７年　１月献立表

江戸川区立下鎌田東小学校

日	献　立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 木	七草うどん 松風焼き　小松菜のおかかあえ 白玉ぜんざい　【七草・鏡開き献立】	○	飲用牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 鶏ひき肉, 豚ひき肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, おかか, 小豆, 絹ごし豆腐	冷凍うどん, 生パン粉(乳卵無), 三温糖, 白ごま, さとう, 白玉粉	干し椎茸, にんじん, かぶ, だいこん, えのきたけ, かぶの葉, だいこんの葉, ねぎ, せり, しょうが, キャベツ, こまつな	589 kcal 31.6 g 20.3 g 2.1 g
10 金	わかめごはん 焼きさばのおろしポン酢かけ　油あげ入りおひたし 玉葱のみそ汁	○	飲用牛乳, 炊き込みわかめ, さば, 油揚げ, おかか, 白みそ, 赤みそ, 大豆	精白米, 粒麦, 白ごま, 三温糖, じゃがいも	だいこん, レモン, キャベツ, こまつな, もやし, にんじん, 玉葱, ねぎ, ほうれんそう	547 kcal 26.5 g 18.4 g 2.4 g
14 火	ツナの炊き込みごはん 小魚の南蛮漬け　和風大根サラダ 白菜のみそ汁　いちご	○	飲用牛乳, 油揚げ, ツナ, にぎす, おかか, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, わかめ, 大豆	精白米, 粒麦, サラダ油, 三温糖, 白ごま, でん粉, 油, ごま油	にんじん, ねぎ, だいこん, きゅうり, はくさい, いちご	581 kcal 26.3 g 20.7 g 2.7 g
15 水	和風ピラフ　レバーのケチャップソース ドレッシングポテトサラダ えのきのたまごスープ	○	飲用牛乳, 鶏肉, 大豆, ちりめんじゃこ, 豚レバー, ハム(卵乳無), ベーコン(卵乳無), 木綿豆腐, たまご	精白米, サラダ油, 白ごま, でん粉, 三温糖, じゃがいも, さとう	にんじん, ねぎ, ぶなしめじ, しょうが, 玉葱, きゅうり, えのきたけ, こまつな	595 kcal 24.2 g 23.4 g 2.7 g
16 木	ガーリックフランスパン ミートボールシチュー アーモンドサラダ　オレンジ	○	飲用牛乳, 豚肉, ベーコン(卵乳無), レンズまめ, 豚ひき肉	ソフトフランスパン, 小麦粉, マーガリン(乳無), サラダ油, オリーブ油, じゃがいも, さとう, 生パン粉(卵乳無), 中ざら糖, マヨネーズ(卵無), アーモンド	にんにく, パセリ, 玉葱, セロリ, にんじん, トマト缶詰, キャベツ, きゅうり, こまつな, オレンジ	635 kcal 23.1 g 30.4 g 2.8 g
17 金	ごはん　おかかじゃこふりかけ 赤魚の梅みそ焼き　ひじきの炒り煮 白雪汁　りんご	○	飲用牛乳, ちりめんじゃこ, おかか, あおのり, 赤魚, 白みそ, ひじき, 大豆 さつま揚げ(卵無), 木綿豆腐	精白米, 粒麦, 白ごま, 三温糖, さとう, サラダ油, つきこんにゃく, じゃがいも, あられ麩, でん粉	梅びしお, にんじん, さやいんげん, だいこん, こまつな, りんご	536 kcal 24.9 g 15.8 g 2.5 g
20 月	豆腐のオイスター炒め丼 いかの中華サラダ わかめと卵のスープ	○	飲用牛乳, 豚肉, 木綿豆腐, イカ, 鶏肉, たまご, わかめ	精白米, 粒麦, サラダ油, 三温糖, でん粉, じゃがいも	しょうが, にんにく, エリンギ, 玉葱, にんじん, はくさい, ねぎ, こまつな, キャベツ, きゅうり	565 kcal 25.6 g 18.2 g 2.7 g
21 火	小松菜ごはん 白身魚のチリソース　キャベツのごま和え じゃがいものみそ汁　いちご	○	飲用牛乳, たまご, ホキ, 油揚げ, 木綿豆腐, 白みそ, 大豆, わかめ	精白米, 粒麦, サラダ油, 白ごま, でん粉, 三温糖, さとう, 白すりごま, じゃがいも	こまつな, にんにく, しょうが, ねぎ, キャベツ, もやし, にんじん, いちご	577 kcal 25.5 g 19.4 g 2.2 g
22 水	きなこトースト(黒砂糖食パン) コーンクリームスープ こまツナサラダ　りんご	○	飲用牛乳, きな粉, ベーコン(卵乳無), 白いんげん豆, 牛乳, 生クリーム, ツナ	黒砂糖食パン, マーガリン(乳無), 三温糖, サラダ油, じゃがいも, 小麦粉	にんじん, 玉葱, クリームコーン, コーン, パセリ, こまつな, キャベツ, レモン, りんご	606 kcal 19.3 g 27.6 g 2.4 g
23 木	ビビンバ わかめスープ 豆乳杏仁豆腐	○	飲用牛乳, 豚ひき肉, 大豆, たまご, 豚肉, わかめ, 粉寒天, 牛乳, 豆乳, 生クリーム	精白米, 粒麦, サラダ油, 三温糖, ごま油, 油, じゃがいも, 白ごま, さとう	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, もやし, 大豆もやし, こまつな, ねぎ, 黄桃缶, みかん缶, パイン缶	633 kcal 24.8 g 22.3 g 1.7 g
24 金	ごはん　のりとあさりの佃煮　～学校給食週間～ ★鮭の塩焼き　小松菜のおひたし ★すいとん　みかん　【給食始まり当時の献立】	○	飲用牛乳, もみのり, あさり, さけ, おかか, 鶏肉, 油揚げ	精白米, 粒麦, 三温糖, 小麦粉, でん粉	こまつな, もやし, にんじん, はくさい, ねぎ, みかん	568 kcal 26.6 g 16.0 g 2.0 g
27 月	★カレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ ★フルーツヨーグルト　【米飯給食始まり当時の献立】	○	飲用牛乳, 豚肉, ヨーグルト	精白米, 粒麦, サラダ油, じゃがいも, 小麦粉, マーガリン(乳無), さとう	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, キャベツ, ブロッコリー, コーン, みかん缶, 黄桃缶, バナナ, パイン缶	646 kcal 21.6 g 17.7 g 1.6 g
28 火	ごはん　小松菜そぼろふりかけ ★くじらの竜田揚げ かぶときゅうりの浅漬け　豚汁　【昭和30年ごろの献立】	○	飲用牛乳, 鶏ひき肉, ちりめんじゃこ, くじら肉, おかか, 豚肉, 油揚げ, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	精白米, 粒麦, ごま油, 白ごま, でん粉, サラダ油, 板こんにゃく, じゃがいも	しょうが, こまつな, にんにく, かぶ, かぶの葉, きゅうり, レモン, ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	543 kcal 29.9 g 15.2 g 2.2 g
29 水	★小松菜のあんかけ焼きそば 白菜とえのきのスープ ★小松菜ドーナツ　【地産地消献立】	○	飲用牛乳, 豚肉, えび, イカ, うずら卵, 鶏肉, 木綿豆腐, たまご, 絹ごし豆腐	サラダ油, 蒸し中華めん, でん粉, ごま油, 小麦粉, さとう, マーガリン(乳無), 粉糖	しょうが, にんにく, エリンギ, にんじん, 玉葱, はくさい, こまつな, えのきたけ, ねぎ	621 kcal 25.7 g 26.6 g 2.5 g
30 木	★ほたてごはん ★鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根のごまあえ　小松菜のみそ汁　【北海道郷土料理】	○	飲用牛乳, ほたてがい, さけ, 白みそ, 木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 大豆	精白米, 粒麦, さとう, 油, 三温糖, バター, 白すりごま, じゃがいも	葉ねぎ, キャベツ, 玉葱, ピーマン, にんじん, 切干しだいこん, こまつな, だいこん	560 kcal 27.2 g 19.1 g 2.7 g
31 金	セルフビーンズコロッケバーガー イタリアンサラダ 冬野菜スープ　みかん	○	飲用牛乳, 豚ひき肉, 白いんげん豆, ベーコン(卵乳無), 鶏肉	丸パン, マーガリン(乳無), 油, じゃがいも, 小麦粉, マヨネーズ(卵無), 三温糖, 生パン粉(卵乳無), 乾パン粉(卵乳無), ツイストマカロニ(卵乳無)	玉葱, にんじん, コーン, キャベツ, きゅうり, 赤パプリカ, レモン, はくさい, かぶ, みかん	605 kcal 22.1 g 26.7 g 2.7 g

あけましておめでとうございます。
今年は巳年です。へびのようにどんどんのびる成長の年になるように好き嫌いせず、もりもり食べて３学期も元気に過ごしましょう。
今年も安全でおいしい給食を作りますので、ご理解ご協力のほどよろしくお願いします。



※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

1月24日～30日は、全国学校給食週間！

昭和時代の給食や郷土料理を提供します。