



# 1月のこんだて表

令和7年1月8日  
江戸川区立篠崎第五小学校  
校長 山田 勇 一 郎

都合により献立内容を変更することがあります。

日	ししよく	牛乳	おかず	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 消費量 (kcal)	ひとくちメモ
9 木	カレーライス 	○	じゃがいものハニーサラダ ミルクかんでんポンチ	とりにく、きゅうにゅう、 ツナ、こなかんでん	こめ、むぎ、 サラダあぶら、 じゃがいも、さとう、 こむぎこ、だいずあぶら、 はちみつ、 オリーブあぶら	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 キャベツ、もやし、 こまつな、みかんかん、 パインかん、おうとうかん	670 23.2 19.1 7.1	2025年の給食が始まります！今年も おいしい給食を楽しみにしていただき ね。
10 金	ごはん 	○	おみくじコロケ(チーズ・ウイナー・タ) きりぼしだいこんのごまあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう、 しろいんげんまめ、 とりにく、ダイスチーズ、 ウイナー、たご、ツナ、 あぶらあげ、とうふ、 わかめ、みそ	こめ、むぎ、じゃがいも、 サラダあぶら、こむぎこ、 パンこ、だいずあぶら、 さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、 きりぼしだいこん、 こまつな、キャベツ、 もやし、ねぎ、えのきたけ	101 26.5 27.5 2.7	<u>運試し！関連メニュー</u> おみくじコロケの中には、何が入って いるかな？食べてからのお楽しみですよ！
14 火	ごはん 	○	さばのみそに こまつなといかんでんのあえもの たっぷりやさしい りんご	ぎゅうにゅう、サバ、みそ、 いかんでん、 あぶらあげ、とうふ	こめ、むぎ、さとう、ごま、 サラダあぶら	しょうが、にんじん、 こまつな、だいこん、 キャベツ、レモンじり、 たまねぎ、はくさい、 えのきたけ、ねぎ、 ほうれんそう、りんご	555 24.2 18.8 2.3	<u>6年生家庭科コラボメニュー</u> 「旬」の食材を美味しく食べられるメ ニューを考えました！
15 水	きなこあげパン 	○	にくだんごとチンゲンサイのちゅうかクリームに はるさめじゃこサラダ バナナ	きなこと、ぎゅうにゅう、 とりにく、だいず、とうふ、 とうにゅう、 ちりめんじゃこ	ねじりパン、 だいずあぶら、さとう、 てんぶん、じゃがいも、 りょうとうはるさめ、 ごまあぶら、ごま	しょうが、ねぎ、たまねぎ、 はくさい、ぶなしめじ、 チンゲンサイ、にんじん、 きゅうり、こまつな、 もやし、バナナ	630 27.4 28.2 2.4	揚げパンにきなこ砂糖をまぶした「き なこ揚げパン」を作ります。甘くて美味 しいですよ。
16 木	ごはん ぶたしくれに 	○	ししゃもフライ はくさいとこまつなのあえもの すりごまのみそしる	ぶたにく、ぎゅうにゅう、 ししゃも、おかつか、 あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、さとう、 だいずあぶら、こむぎこ、 パンこ、じゃがいも、 こんにやく、ごま	ごぼう、しょうが、 はくさい、こまつな、 にんじん、もやし、 だいこん、ねぎ、みずな	563 23.3 17.3 1.8	「豚しくれ煮」は、豚肉やごぼう、しょう がをしょうゆベースで甘辛く味付けし た佃煮です。
17 金	えびとあさりのクリームライス 	○	ひよこまめのサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう、とうにゅう、 とりにく、エビ、あさり、 しろいんげんまめ、 こなチーズ、 なまクリーム、ツナ、 ひよこまめ、こなかんでん	こめ、むぎ、バター、 サラダあぶら、 こむぎこ、じゃがいも、 さとう	たまねぎ、にんじん、 マツジルー、 キャベツ、だいこん、 プロッコリー、あかパプリカ、 レモンじり、みかんかん、 パインかん、おうとうかん	630 22.5 18.2 1.4	えびやあさり、人参、玉ねぎなどの具材 を、牛乳と豆乳で作ったクリームソー スでじっくり煮込みました。
20 月	ごはん じゃこふりかけ 	○	とりつくねやき もやしのすもの じゃがもちじる	とりめんじやこ、おかつか、 しおこんぶ、 ぎゅうにゅう、とりにく、 とうふ、だいず	こめ、むぎ、ごま、さとう、 サラダあぶら、 てんぶん、じゃがいも	ホールコーン、しょうが、 たまねぎ、こまつな、 きゅうり、もやし、キャベツ、 にんじん、レモンじり、 はくさい、ぶなしめじ、はねぎ	576 27.1 17.4 2.5	つくねとは、「つくねる」という言葉が元 になっていて、手でこねて丸める、また 固まるという意味があります。
21 火	こぎつねごはん 	○	さわらのごまだれやき ほうれんそうのからしあえ かきたまじる	とりにく、あぶらあげ、 ぎゅうにゅう、さわら、 とうふ、たまご	こめ、むぎ、 サラダあぶら、さとう、 ごま、てんぶん、 じゃがいも	ほしいたけ、にんじん、 しょうが、ほうれんそう、 キャベツ、もやし、 たまねぎ、えのきたけ、 こまつな	586 29.4 21.3 2.4	「こぎつねごはん」は、小さく切った油 揚げが入った、甘じょっぱい混ぜごはん です。味が染みて美味しくですよ。
22 水	カレーツナチーズトースト 	○	ガーリックチキン こまつなのサッパリサラダ ABCスープ オレンジ	ツナ、ピザチーズ、 ぎゅうにゅう、とりにく、 ベーコン	はいがしよくパン、 サラダあぶら、 てんぶん、こむぎこ、 だいずあぶら、さとう、 じゃがいも、 アルファベットマカロニ	しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 キャベツ、プロッコリー、 こまつな、レモンじり、 オレンジ	562 27.0 22.9 2.5	<u>6年生家庭科コラボメニュー</u> 「パン」をテーマにメニューを考えまし た！
23 木	さけとたまごのチャーハン 	○	レバーのごまがらめ ワンタンいりごもくスープ みかんいりぎゅうにゅうかんでん	たまご、サケ、 ぎゅうにゅう、 ふたレバー、とりにく、 こなかんでん、 とうにゅう	サラダあぶら、こめ、 むぎ、てんぶん、 だいずあぶら、さとう、 ごま、ワンタンのかわ、 ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、ねぎ、にら、 しょうが、きくらげ、にんじん、 だいこん、たけのこ、 もやし、はくさい、 えのきたけ、こまつな、 みかんかん	622 27.7 22.0 2.5	ワンタンの皮が入った、具だくさんの スープを作ります。
24 金	ごはん こんぶのつくだに 	○	しおさけ はくさいのつけもの えいようみそしる	ほそぎりこんぶ、 こなかつお、 ぎゅうにゅう、サケ、 しおこんぶ、 あぶらあげ、とうふ、 みそ	こめ、むぎ、さとう、 サラダあぶら、 ごまあぶら、ごま、 さといも	こまつな、はくさい、 だいこん、にんじん、 たまねぎ	560 24.4 20.3 2.5	1/24～1/30は全国学校給食週間です。 今日は、日本における学校給食の 起源である明治22年頃の給食をイ メージした給食を作ります。
27 月	やさいたっぷりしょうゆラーメン 	○	てづくりあげきょうざ こまつなちゅうかサラダ みかん	とりにく、きゅうにゅう、 ぶたにく、だいず、ツナ	サラダあぶら、 ちゅうかめん、 てんぶん、 きょうざのかわ、 だいずあぶら、 ごまあぶら、さとう、ごま	にんじん、たまねぎ、 たけのこ、もやし、はくさい、 ねぎ、ほしいたけ、キャベツ、 にら、しょうが、にんにく、 こまつな、プロッコリー、 ねぎ、みかん	571 25.2 25.4 2.6	<u>6年生家庭科コラボメニュー</u> 「寒さに負けず！体温まる」をテーマ にメニューを考えました！
28 火	ごはん ぶりのつけやき れんごんのきんぴら とうふとはくさいのみそしる ぼんかん 	○	ぶりのつけやき れんごんのきんぴら とうふとはくさいのみそしる ぼんかん	ぎゅうにゅう、ぶり、 さつまあげ、 あぶらあげ、とうふ、 みそ、わかめ	こめ、むぎ、ごまあぶら、 つきこんやく、さとう、 ごま、じゃがいも	しょうが、にんじん、 れんこん、こまつな、 たまねぎ、はくさい、 ねぎ、ぼんかん	577 26.0 20.0 1.7	11月～2月にかけて旬を迎える「ぶり」 を使います。脂が乗っていて美味しい ですよ。
29 水	とりのたつたあげサンド 	○	ポテトのにんにくバターいため わかめのごまドレッシングサラダ パスタスープ	とりにく、ぎゅうにゅう、 わかめ、ベーコン、 レンズまめ	まるパン、こめこ、 だいずあぶら、 サラダあぶら、 じゃがいも、バター、 さとう、ごま、マカロニ	しょうが、キャベツ、 にんにく、ホールコーン、 もやし、だいこん、にんじん、 たまねぎ、セロリー、 えのきたけ、こまつな	560 26.8 21.6 1.9	じゃがいもとコーンを、にんにくとバター で炒めて、しょうゆなどで味付けしま した。
30 木	かやくごはん 	○	こまつなとひじきのたまごやき キャベツのなめたけあえ さといものみそしる	とりにく、あぶらあげ、 ぎゅうにゅう、ひじき、 とうふ、たまご、みそ	こめ、むぎ、 サラダあぶら、 つきこんやく、さとう、 ごまあぶら、ごま、 さといも	ごぼう、ほしいたけ、 にんじん、ねぎ、こまつな、 もやし、キャベツ、えのきたけ、 たまねぎ、だいこん、みずな	556 25.4 19.6 2.6	えのきをしょうゆやみりんなどで煮付け た「なめたけ」を野菜と一緒に和えまし た。
31 金	ごはん いがメンチ じゃこのごまおかつかあえ せんべいじる りんご 	○	いがメンチ じゃこのごまおかつかあえ せんべいじる りんご	ぎゅうにゅう、イカ、 だいずあぶら、ごま、 おかつか、あぶらあげ、 とうふ	こめ、むぎ、こむぎこ、 だいずあぶら、ごま、 かやせけんべい	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、こまつな、もやし、 だいこん、ねぎ、りんご	573 25.7 17.2 2.6	<u>郷土料理一斉披露</u> 津軽地方の特に弘前市で食べられている「い がメンチ」を作ります。「いがメンチ」の「いが」と は、津軽弁でイカのことです。