



令和7年度

1月の献立表

小岩小学校



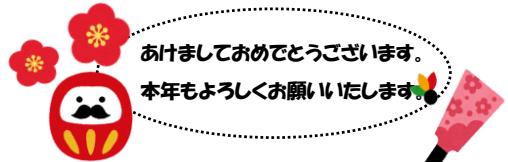
日	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物など)	主に体をつくる もとになる食品	主にエネルギーの もとになる食品	主に体の調子を整える もとになる食品	調味料・だしなど	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)
9 金	わかめごはん 行事食(お正月)	○	まつかせやき さつまいもきんとん 黒豆 おしいもの	たきこみわかめ とうふ とりひき肉 白みそ おから 豆乳 大豆 とり肉 ★かまぼこ	米 麦 三温糖 ★白ごま さつまいも	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん だいこん こまつな	しょうゆ みりん 塩 重曹 だし→かつお節 昆布	570 kcal 25.1 g 2.1 g
13 火	えびクリームライス	○	小松菜サラダ トゥロン(バナナ春巻き)	ペーコン えび 牛乳 豆乳 生クリーム ★ツナ 大豆	米 油 米粉 バター さとう ★春まきの皮 グラニュー糖	にんじん たまねぎ めじ ほうれんそう キャベツ こまつな レモン果汁 バナナ	塩 パブリカ粉 酢 こしょう 白ワイン からし しょうゆ だし→とりがら	618 kcal 21.4 g 1.6 g
14 水	ごはん	○	ほっけのフライ うめドレッシングサラダ にらたみそ汁	まほっけ ★おかか とうふ ★たまご 白みそ	米 麦 ★小麦粉 ★パン粉 油 はちみつ ★白すりごま じやがいも	だいこん にんじん もやし こまつな ねりうめ たまねぎ にら	酒 塩 こしょう 中濃ソース 酢 しょうゆ だし→かつお節	580 kcal 26.9 g 2.3 g
15 木	小岩ベーカリー♪ 手作りやきカレーパン	○	ポトフ フルーツポンチ	レンズまめ ぶたひき肉 ぶた肉 とり肉	★強力粉 さとう 油 ★パン粉 ジヤガイも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん めじ かぶ キャベツ みかん缶 りんご缶 バナナ	パン酵母 塩 ナツメグ ワターソース カレーパン ケチャップ こしょう だし→とりがら	556 kcal 21.7 g 1.5 g
16 金	まいたけおこわ	○	さばのなんぶやき いそべ和え わかめのかきたま汁	とり肉 油あげ サバ のり ★かまぼこ ★たまご わかめ	米 もち米 三温糖 ★白ごま ★黒ごま じやがいも	まいたけ しょうが こまつな にんじん もやし たまねぎ キャベツ	しょうゆ 塩 みりん 酒 こしょう だし→かつお節	582 kcal 29.6 g 2.1 g
19 月	スパゲティナポリタン たんじょうび給食	○	ししゃものサクサクカレーやき もち麦入りパジルスープ りんご	ぶたひき肉 ウィンナー 粉チーズ ししゃも	★スパゲッティ オリーブ油 ジヤガイも マヨネーズ(卵不使用) ★パン粉 もち麦	たまねぎ にんじん えのき ビーマン ににく はくさい りんご	ケチャップ こしょう トマトピューレ 塩 中濃ソース 酒 カレー粉 バジル だし→とりがら	550 kcal 26.9 g 2.4 g
20 火	ごはん 大寒にちなんだ献立	○	ぶり大根 こふきいも みそ汁の味比べ(信州みそ) スイートスプリング	ぶり あおのり とうふ 白みそ わかめ	米 麦 三温糖 でん粉 ジヤガイも	だいこん えのき たまねぎ はくさい ねぎ スイートスプリング	塩 こうじ 酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう だし→かつお節	558 kcal 25.6 g 2.0 g
21 水	ごまごまごはん 大寒にちなんだ献立	○	こまツナたまごやき じやがいものきんぴら みそ汁の味比べ(八丁みそ)	★ツナ とうふ ★たまご 白みそ 豆みそ わかめ	米 麦 ごま油 ★白ごま ★黒ごま 油 三温糖 しらたき さとう ジヤガイも	にんにく にんじん たまねぎ こまつな ごぼう えのき はくさい ねぎ	しょうゆ 塩 みりん だし→かつお節	585 kcal 25.5 g 2.3 g
22 木	こまつなビスキュイパン	○	レバーといものパーマスター・和え きのこのミルクスープ	★たまご ぶたレバー ペーコン 牛乳 豆乳	★丸パン バター 油 さとう ★小麦粉 米粉 でん粉 ジヤガイも はちみつ オリーブ油	こまつな しょうが ににく しめじ エリンギ たまねぎ にんじん キャベツ	ラム酒 しょうゆ 白ワイン 塩 こしょう 粒入りマスターード だし→とりがら	597 kcal 24.8 g 2.2 g
23 金	ごはん	○	生あげのマーボーあんかけ パンサンスー ちゅうか風たまごスープ	生あげ ぶたひき肉 赤みそ ★たまご	米 麦 ごま油 三温糖 でん粉 はるさめ ★白ごま じやがいも	にんにく しょうが ねぎ もやし にら にんじん きゅうり たまねぎ パセリ 干しこいたけ ホールコーン クリームコーン缶	みりん 豆板醤 酢 ★テンメンジャン しょうゆ 塩 こしょう だし→とりがら	592 kcal 25.0 g 1.9 g
26 月	しおおにぎり 明治時代の給食	○	さけのしおやき 野菜のつけ物 根菜汁	サケ ぶた肉 油あげ	米 ごま油 じやがいも	こまつな にんじん キャベツ かぶ しょうが ごぼう だいこん たまねぎ 葉ねぎ	塩 こうじ 酒 みりん しょうゆ だし→かつお節	553 kcal 25.7 g 1.7 g
27 火	五色ごはん 大正時代の給食	○	栄養みそ汁 ほんかん	とりひき肉 油あげ とり肉 赤みそ 白みそ	米 麦 油 さといも さとう さつまいも ★小麦粉 でん粉	ごぼう にんじん こまつな だいこん しめじ ねぎ ほんかん	しょうゆ みりん だし→煮干し	551 kcal 21.1 g 1.8 g
28 水	みそラーメン	○	すなぎものからあげ 切干大根と ちくわの和え物	ぶたひき肉 赤みそ 砂肝 ★ちくわ ★おかか	★中華めん 油 ラード ごま油 上新粉 でん粉 さとう ★すりごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ホールコーン ねぎ もやし ほうれんそう きゅうり 切干だいこん	一味とうがらし 塩 豆板醤 こしょう しょうゆ 酢 からし だし→とりがら・とんこつ	549 kcal 27.5 g 2.3 g
29 木	きなこあげパン リクエスト給食 第1位	○	トマトシチュー 小松菜とコーンのソテー	きな粉 ぶた肉 大豆	★コッペパン 油 さとう ジヤガイも 米粉 バター	セロリ たまねぎ トマト缶 にんじん めじ こまつな キャベツ ホールコーン りんご	塩 こしょう 白ワイン ケチャップ 中濃ソース バブリ粉 しょうゆ だし→とりがら	551 kcal 25.6 g 2.2 g
30 金	深川めし 郷土料理(東京都)	○	ちゃんこなべ いもようかん	白みそ 油あげ あさり きざみのり とりひき肉 とうふ こなかんてん	米 麦 油 さとう つきこんにやく でん粉 さつまいも 三温糖	ごぼう にんじん しょうが ねぎ 生しいたけ えのき はくさい	酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう だし→とりがら	549 kcal 21.9 g 2.2 g
31 土	小岩こまかレー 給食委員会が考えたメニュー	○	コールスローサラダ アップルヨーグルト	ぶたひき肉 大豆 ★ツナ ヨーグルト	米 麦 油 バター はちみつ さとう マヨネーズ(卵不使用)	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 しょうが こまつな キャベツ ホールコーン りんご缶 りんご みかん缶	ケミシード カレーパン 塩 ケチャップ 中濃ソース ウターソース 薄口しょうゆ ガラムマサラ 酢 こしょう	623 kcal 24.2 g 1.6 g

今月の平均栄養価 エネルギー: 576kcal たんぱく質: 25.0g 食塩相当量: 2.2g

今月の給食目標 衛生に気をつけよう

※食物アレルギー対応を行っている主な食品には★を表示しています。

※献立は食材購入等の都合により、変更する場合があります。あらかじめご了承ください。



大寒は、“みそを仕込む日”



二十四節気の一つ“大寒”は、1年で一番寒くなると言われている日です。大寒の季節は、厳しい寒さで空気や水の雑菌が少なくなることから、みそや酒を仕込む目安とされています。今年は、給食で2種類のみその味比べをします。ぜひ楽しみにしていてください。

米みそ	津軽みそ (青森県) 長期間熟成させる辛口なみそ 仙台みそ (宮城県) 仙台で伝統を継承して作られてきた辛口なみそ 信州みそ (長野県) 長野県を中心に作られる山吹色の淡色系の辛口なみそ 江戸甘みそ (東京都) 通常のみそよりも麹が多く塩分が控えめ、甘味のあるみそ 西京みそ (京都府) 関西地方を中心に作られる、麹の多い甘みのあるみそ 讃岐みそ (香川県) 香川県で作られる、甘味のあるみそ 府中みそ (広島県) 主に広島県で作られる、甘味のあるみそ
豆みそ	八丁みそ (愛知県) 蒸した大豆に麹菌を繁殖させて作る、濃い赤褐色のみそ 南部玉みそ (青森県) 蒸した大豆を空気中の菌で発酵させる濃い赤褐色のみそ
麦みそ	(九州・四国・中国地方) 麦麹を使って発酵させた山吹色を帯びた、甘味のあるみそ