



# 1月 給食献立表



江戸川区立東小岩小学校  
校長 佐々木 恵子  
栄養士 齋藤 沙菜

日 / 曜	こんだてめい			おもな ざいりょう			もりつけ			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	ひとくちメモ
	牛乳 など	主食	おかず デザートなど	あか <small>血や筋肉や骨の ものになる</small>	きいろ <small>熱や力 ものになる</small>	みどり <small>体の調子を ととのえる</small>	深血	ブルー (小)	ピンク (大)		
9 木		ピピンバ	はくさいのスープ アセロラ寒天フルーツミックス	★飲用牛乳、豚ひき肉、 ★たまご、赤みそ、ベー コン、粉寒天	精白米、粒麦、さとう、 油、白ごま、三温糖	にんにく、しょうが、こまつ な、もやし、にんじん、セロ リー、えのきたけ、はくさい、 アセロラジュース、みかん缶、 ★バイン缶、★もも缶	ごはん ぐ	フルー ツ	スープ	584 kcal 21.2 g 19.9 g 2.3 g	今が旬の白菜。95%以上が水分ですが、カリウムが豊富です。冬野菜は畑で、凍ることがないように、細胞内に糖分を蓄えます。そのため、とても甘くなります。
10 金		わかめごはん	おみくじロック ごまずあえ とんじる	★飲用牛乳、炊き込みわかめ、 豚ひき肉、おから、豆乳、★フロ セスチーズ、★うずら卵、ウイ ンナー、豚こま、油揚げ、木綿豆 腐、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、白ごま、 油、じゃがいも、小麦 粉、乾パン、生パン粉、 ごま油、さとう、ごま、 板こんにゃく	精白米、粒麦、白ごま、 油、じゃがいも、小麦 粉、乾パン、生パン粉、 ごま油、さとう、ごま、 板こんにゃく	コロッ ケ あえも の	ごはん	しるもの	670 kcal 23.6 g 27.7 g 3.2 g	おみくじロックには、ウインナー（勝負運UP）・チーズ（健康運UP）・うずらの卵（人気運UP）の3種類の食材のうちいずれかが入っています。
14 火		ごはん	さけのさいきょうやき こまつなのいそべあえ しらたまどうに	★飲用牛乳、白みそ、し らす干し、きざみのり、 かつお削り節、鶏こま、 絹ごし豆腐、かまぼこ (卵無し)、さけ	精白米、粒麦、三温糖、 白玉粉	しょうが、キャベツ、にんじ ん、こまつな、もやし、だいご ん、ぶなしめじ、はくさい、ね ぎ	さかな あえも の	ごはん	しるもの	558 kcal 30.7 g 13.1 g 1.9 g	1月11日は「鎖開き」です。給食室で作ったもちもちの白玉を入れた「雑煮」を味わいます。梅の花の形をしたかまぼこも入っています。
15 水		カレーライス	じゃがいものハニーサラダ くだもの (いちご)	★飲用牛乳、豚こま、レ ンズ豆、豚レバー、★ ヨーグルト	精白米、粒麦、油、じゃ がいも、小麦粉、はち みつ	しょうが、にんにく、にんじ ん、玉葱、グリーンピース、キャ ベツ、きゅうり、いちご	ライス ルウ	くだも の	サラダ	615 kcal 19.1 g 20.6 g 1.8 g	
16 木		ひじきごはん	まめあじのカレーあけ おろしあえ かきたまじる	★飲用牛乳、ひじき、油 揚げ、まめあじ、木綿豆 腐、★たまご	精白米、粒麦、油、しら たき、三温糖、白ごま、 小麦粉、ごま油、でん 粉	干し椎茸、にんじん、こまつ な、もやし、えのきたけ、だい ごん、玉葱、えのきたけ、ねぎ	さかな あえも の	ごはん	しるもの	548 kcal 23.6 g 18.4 g 2.3 g	
17 金		ミルクパン	羅白産スケソウダラのフライ こまつなサラダ ピーンスポタージュ	★飲用牛乳、まだら、ハ ム、ベーコン、白いんげ ん豆、★牛乳・調理用、 ★生クリーム	★ミルクパン、小麦 粉、乾パン粉、生パン 粉、油、さとう、じゃが いも、精白米、★バ ター	こまつな、きゅうり、キャベ ツ、にんじん、レモン、玉葱、パ セリ	パン さかな	サラダ	スープ	573 kcal 28.0 g 23.5 g 3.1 g	
20 月		セルフおにぎりのり 【明治時代の献立】	さけのしおやき あさづけ ごじる	★飲用牛乳、焼きのり、 しらす、大豆、油揚げ、 白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、米こう じ、じゃがいも、板こ んにゃく	かぶ、きゅうり、にんじん、ゆ ず、大豆もやし、ねぎ	さかな あえも の	おにぎ り	しるもの	539 kcal 30.0 g 14.2 g 1.9 g	【全国学校給食週間】 明治時代の給食が始まったころをイメージした給食です。ラップで包んだご飯を自分でおにぎりにして、のりで巻いて食べます。
21 火		バターライス	チキンアドボ ニラガ トゥロン 【世界の料理フィリピン】	★飲用牛乳、鶏手羽元、 豚ひき肉	精白米、粒麦、★バ ター、中ざら糖、春巻 きの皮、さとう、小麦 粉、油、粉糖	パセリ、玉葱、しょうが、にん じんに、にんじん、キャベツ、 ホールコーン、チンゲンツァ イ、★バナナ	ライス にく	春巻き	スープ	638 kcal 25.3 g 19.5 g 1.9 g	【全国学校給食週間】 ALTのロシエル先生の出身地フィリピンの料理を登場させます。チキンアドボは手羽元を使って煮込みます。ニラガは、フィリピン風のポトフ、トゥロンはバナナ春巻きです。
22 水		八丈レモンの ハニートースト 【東京都献立】	東京産糸寒天のかいとうサラダ チリコンカン	★飲用牛乳、まぐろ缶 詰、海草ミックス (乾)、ひよこ豆、大豆、 豚こま	★食パン、★バター、 はちみつ、ごま油、 じゃがいも、小麦 粉、油、粉糖	レモン、キャベツ、にんじん、 きゅうり、ホールコーン、玉 葱、マッシュルーム、パセリ	パン	サラダ	スープ	544 kcal 22.3 g 24.8 g 2.7 g	【全国学校給食週間】 東京の島 八丈島でとれた大きいフルーツレモンを使ってトーストにします。八丈レモンは普通のレモンの2～3倍の大きさがあります。
23 木		ごはん のりのつくだに 【江戸川区献立】	れんごんのほさみあげ こまつなのおかかあえ ねりごまのみそしる	★飲用牛乳、焼きのり、 鶏ひき肉、かつお節、生 揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、三温糖、 でん粉、米粉、白ごま、 ごま油、板こんにゃ く、じゃがいも、ねり ごま	れんごん、ねぎ、しょうが、こ まつな、キャベツ、もやし、に んじん、ごぼう、えのきたけ、 だいごん	れんご ん あえも の	ごはん つくだ に	みそしる	593 kcal 22.5 g 19.4 g 2.1 g	【全国学校給食週間】 江戸川区に関連のある食材（のり、れんごん、小松菜）を使用した献立です。
24 金		ナポリタン	ベーコンとポテトのスープ ヨーグルトポムポム 【おはなし献立】	★飲用牛乳、ベーコン、 豚こま、ハム、★粉チー ーズ、★たまご、★ヨー グルト	スパゲッティ、オ リーブ油、油、じゃが いも、さとう、★バ ター、小麦粉、粉糖	にんにく、セロリー、にんじ ん、玉葱、キャベツ、マッシュ ルーム、トマト缶詰、ピーマ ン、えのきたけ、パセリ、★り んご、レモン	めん	ケーキ	スープ	570 kcal 23.7 g 21.0 g 2.9 g	【全国学校給食週間】 「5分後に美味しいイラスト」の年からヨーグルトポムポムを再現します。ポム (Pomme) は、フランス語で「りんご」のことで、りんごとヨーグルトを入れたケーキを作ります。
27 月		とうふのうまにどん	いそかあえ くだもの (ポンカン)	★飲用牛乳、豚ひき肉、 大豆、木綿豆腐、生わか め、しらす干し、きざみ のり	精白米、粒麦、油、でん 粉、ごま油、ごま	しょうが、にんじん、たけの こ、干し椎茸、ねぎ、こまつな、 もやし、えのきたけ、みかん	ごはん ぐ	くだも の	あえもの	567 kcal 25.4 g 18.5 g 2.2 g	
28 火		てづくり ココアロールパン	ジャーマンポテト イタリアンスープ くだもの (こくさんネーブル)	★飲用牛乳、豆乳、★た まご、ベーコン、鶏こま、 大豆、★粉チーズ	強力粉、三温糖、オリ ブ油、小麦粉、★バター、 グラニュー糖、★アーモ ンド油、じゃがいも、油、 シエルマカロニ	玉葱、パセリ、にんにく、セロ リー、にんじん、キャベツ、ト マト缶詰、ネーブル	パン くだも の	ポテト	スープ	577 kcal 23.6 g 21.9 g 2.1 g	
29 水		ごはん	てづくりツナがんも はくさいのおひたし ふぶきじる	★飲用牛乳、木綿豆腐、 ひじき、まぐろ缶詰、ち りめんじゃこ、かつお 節、鶏こま、油揚げ	精白米、★やまといも、 油、ごま油、でん粉	ごぼう、にんじん、しょうが、 はくさい、こまつな、もやし、 えのきたけ、ねぎ、だいごん	がんも あえも の	ごはん	しるもの	579 kcal 24.8 g 19.8 g 1.8 g	28日から5年生が新潟県にウィンタースクールに行っています。給食では、だいごんを雪に見立てた「吹雪汁」を提供します。
30 木		キムチチャーハン 【PTA主催給食試食会】	レバーかりんどうあげ はるさめサラダ スーミータン	★飲用牛乳、豚こま、レ ンズ豆、豚レバー、まぐ ろ缶詰、ベーコン、木綿 豆腐、★たまご	油、精白米、粒麦、ラ ード、でん粉、米粉、緑豆 はるさめ、油、ごま油、 さとう、ごま	しょうが、ねぎ、たけのこ、干し椎 茸、はくさいキムチ、にんにく、に んじん、きゅうり、キャベツ、こまつ な、玉葱、えのきたけ、クリーム コーン、ホールコーン、こねぎ	ごはん レバー	サラダ	スープ	606 kcal 25.5 g 24.1 g 2.8 g	PTA主催の5年ぶりの給食試食会で、子どもたちに人気で、栄養満点のメニューを揃えました。
31 金		しゃんはいやきそば	新島産あめりかい味のフライ ニラたまスープ フルーツヨーグルト	★飲用牛乳、豚こま、蒸 きエビ、イカ、絹ごし豆 腐、★たまご、★ヨー グルト	熟し中華めん、油、ご ま油、さつまいも、油、 でん粉、はちみつ	にんにく、干し椎茸、にんじ ん、玉葱、はくさい、もやし、こ まつな、にら、★もも缶、みか ん缶、★バイン缶	めん フライ	フルー ツ	スープ	535 kcal 25.7 g 18.1 g 2.9 g	東京の島 新島でとれる「あめりか芋」は、甘みの少ない白いさつまいもです。アメリカから日本に伝わったため、「あめりか芋」と呼ばれています。

※献立は材料の都合により変更することがありますので、ご了承ください。

月目標 食べ物について考えましょう。