



# 1 月 献 立 表



江戸川区立上小岩小学校  
校 長 宮本 知司  
栄養士 高橋 真樹子

給食目標：ぎょうぎよく食べましょう

日	主食	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
13 火	<鏡開き献立> 五目ごはん	○	さわらの甘辛だれ じゃこ和え 白玉しるこ	油揚げ、牛乳、さわら、じゃこ、豆腐、 小豆	精白米、粒麦、油、こんにゃく、さとう、 ごま、白玉粉	干し椎茸、ごぼう、にんじん、 しょうが、キャベツ、こまつな、 もやし、玉葱	611 kcal 27.1 g 16.0 g 2.3 g
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、 白いんげん豆、チーズ、生クリーム、 ハム、ひよこめ、粉寒天	精白米、粒麦、バター、油、小麦粉、 じゃがいも、さとう	玉葱、にんじん、マッシュルーム、 パセリ、キャベツ、だいこん、 ブロッコリー、赤パプリカ、パイナップル、 黄桃缶、バナナ、りんご	610 kcal 22.2 g 18.1 g 1.6 g
15 木	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、 レンズまめ	パン、米粉、油、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、パセリ、もやし、 だいこん、にんじん、玉葱、セロリ、 えのきたけ、こまつな	562 kcal 26.9 g 21.8 g 1.9 g
16 金	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 ぼんかん	牛乳、ぶり、さつま揚げ、油揚げ、豆腐、 みそ、わかめ	精白米、粒麦、油、こんにゃく、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、玉葱、はくさい、ねぎ、 ぼんかん	590 kcal 26.8 g 20.2 g 1.8 g
19 月	ごはん	○	とり肉のさざれ焼き キャベツと小松菜のごま和え 野菜たっぷり汁	牛乳、鶏肉、ハム、糸寒天、油揚げ、豆腐	精白米、粒麦、マヨネーズ、パン粉、 さとう、ごま、油、じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん、 ごぼう、だいこん、もやし、 えのきたけ、葉ねぎ	580 kcal 26.6 g 19.1 g 1.5 g
20 火	2色トースト (ココア・チーズ)	○	鶏肉と野菜のスープ煮 ベーコンポテト 小松菜とキャベツのサラダ オレンジ	チーズ、牛乳、鶏肉、豆腐、ベーコン	食パン、バター、さとう、胚芽食パン、 油、じゃがいも、ごま	にんじん、玉葱、はくさい、エリンギ、 こまつな、にんにく、パセリ、もやし、 キャベツ、オレンジ	580 kcal 25.9 g 27.4 g 2.4 g
21 水	ごはん エコふりかけ	○	五目たまご焼き 水菜と小松菜の和え物 大根とえのきのみそ汁 りんご	かつお節、牛乳、鶏肉、豆腐、たまご、 ハム、糸寒天、みそ、わかめ	精白米、粒麦、ごま、さとう、油、 じゃがいも	にんじん、干し椎茸、玉葱、こねぎ、 こまつな、キャベツ、もやし、みずな、 だいこん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、 りんご	581 kcal 25.7 g 18.7 g 2.2 g
22 木	小松菜ペペロンチーノ	○	ミネストローネ キャベツのフレンチサラダ	まぐろ缶詰、牛乳、チーズ、ベーコン、 鶏肉、白いんげん豆	スパゲッティ、油、さとう、ごま、 じゃがいも	とうがらし、にんにく、玉葱、しめじ、 こまつな、マッシュルーム、にんじん、 ホールコーン、キャベツ、きゅうり、 赤パプリカ、セロリ	585 kcal 27.0 g 22.5 g 2.6 g
23 金	シーフードピラフ	○	きびなごのスパイシー揚げ 花野菜サラダ 白菜の豆乳クリームスープ オレンジ	ハム、エビ、イカ、まぐろ缶詰、牛乳、 きびなご、ベーコン、豆乳	バター、精白米、粒麦、油、小麦粉、 さとう、ごま、でん粉	玉葱、パセリ、キャベツ、にんじん、 ブロッコリー、カリフラワー、 セロリ、ホールコーン、はくさい、 ぶなしめじ、こまつな、オレンジ	594 kcal 24.3 g 19.8 g 2.3 g
26 月	<1950年代の給食> いちごジャムコッペパン	○	カレーシチュー キャベツとわかめのサラダ バナナ	牛乳、豚肉、レンズまめ、大豆、わかめ	コッペパン、油、じゃがいも、小麦粉、 さとう、ごま	いちごジャム、しょうが、にんにく、 にんじん、玉葱、ぶなしめじ、 こまつな、キャベツ、もやし、バナナ	567 kcal 21.1 g 21.3 g 2.8 g
27 火	<山形県郷土料理> 麦ごはん	○	おみ漬け いかのかりん揚げ こんにゃくと野菜のピリ辛炒め いもこ汁	こんぶ、牛乳、イカ、焼き竹輪、豚肉、 油揚げ、みそ	精白米、粒麦、でん粉、油、こんにゃく、 さとう、さといも	こまつな、はくさい、にんじん、 菊のり、しょうが、干し椎茸、 ごぼう、たけのこ、ぶなしめじ、 だいこん、玉葱、ねぎ、みずな、りんご	590 kcal 26.2 g 17.2 g 2.2 g
28 水	<東京都郷土料理> 深川井	○	小松菜のごまあえ ちゃんこ汁 ぼんかん	あさり、鶏肉、油揚げ、たまご、牛乳、 生揚げ、みそ	精白米、粒麦、油、さとう、でん粉、ごま	しょうが、ごぼう、玉葱、もやし、 さやいんげん、こまつな、にんじん、 だいこん、ホールコーン、にんにく、 はくさい、ほんしめじ、ねぎ、ぼんかん	567 kcal 25.9 g 18.4 g 2.4 g
29 木	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、 粉寒天、豆乳	油、精白米、粒麦、ラード、でん粉、 さとう、ごま、ワンタンの皮	しょうが、玉葱、ねぎ、にら、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、 みかん缶	617 kcal 27.6 g 21.8 g 2.5 g
30 金	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	豚肉、牛乳、ししゃも、かつお節、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、ごま	ごぼう、しょうが、パセリ、はくさい、 こまつな、にんじん、もやし、 だいこん、ねぎ、みずな	558 kcal 23.2 g 17.5 g 1.8 g

※ 材料購入、その他都合により、献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。



## 献 立 紹 介



### ◎ 1 3 日 鏡開き献立

1月11日は鏡開きをする日です。鏡開きとは、年末からお供えしていた鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。

### ◎ 2 4 日～3 0 日 全国学校給食週間

全国学校給食週間とは学校給食の意義や役割などを知ってもらい、関心を深めることを目的として1950年(昭和25年)に文部省によって定められました。現代の学校給食は、栄養バランスの取れた食事を提供するだけでなく、「生きた教材」として、子どもたちの健康的な生活習慣を育む役割を担っています。全国学校給食週間の献立は、昔の給食を再現した献立や日本の郷土料理など特色のある献立を実施しますので、楽しみにしててください！

### <今月の栄養価平均>

エネルギー 585 kcal  
たんぱく質 25.5g  
脂 質 20.0 g  
塩 分 2.2 g