



1がつ こんだてひょう

くお知らせ

★計算に使用する食品の成分値が変わったため、エネルギーは低く算出される傾向がありますが、これまでと内容や量に変更はありません。

令和8年1月7日
江戸川区立平井南小学校
校長 岡田盛雄
栄養士

日	こんだてめい	牛乳	あか 血や肉、骨になる	きいろ 熱や力の元になる	みどり 体の調子を整える	工具 - たんぱく質
9 金	ななくさとかがみびらきのぎょうじょく ななくさふうあんかけごはん とりごぼうのあまからめ しらたまおしるこ		ぶたにく あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう あすき とうふ	こめ むぎ さとう でんぶん あげあぶら ごま しらたまこ	にんじん しめじ だいこん かぶ こまつな ごぼう	654 kcal 27.7 g 1.8 g
13 火	グラタンパン アーモンドサラダ ミネストローネ いちご		とりにく えび ぎゅうにゅう チーズ いんげんまめ	パン あぶら バター こむぎこ さとう アーモンド マカロニ オリーブオイル	たまねぎ エリンギ パセリ キャベツ にんじん こまつな だいこん コーン セロリ トマト缶 いちご	574 kcal 24.9 g 2.7 g
14 水	とうふとエビのあんかけどん はくさいのこんぶあえ じゃがいももちじる はるか		ふたにく えび とうふ ぎゅうにゅう こんぶ ベーコン とりにく わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが ににく にんじん たけのこ しいたけ ねぎ はくさい こまつな ごぼう たまねぎ はるか	568 kcal 24.0 g 2.5 g
15 木	おみくじコロッケでうらなあう ごはん おみくじコロッケ こまつなじやこあえ ふわふわとうふじる		ぎゅうにゅう ふたにく ウインナー チーズ おかか ちりめんじゅこ とりにく とうふ たまご わかめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ あげあぶら さとう ごま	たまねぎ ミニトマト こまつな キャベツ にんじん ねぎ	625 kcal 23.6 g 2.4 g
16 金	スペインのりょうり パエリア キヤロットラペ トルティージャ(ハペイフロムレ) やさいスープ ネーブルオレンジ		とりにく いか えび あさり ぎゅうにゅう ベーコン たまご	オリーブオイル こめ むぎ はちみつ アーモンド じゃがいも	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ にんじん トマト缶 赤パプリカ 黄パプリカ レモン こまつな えのきだけ ネーブルオレンジ	558 kcal 23.9 g 2.8 g
19 月	えいよういいんかい にがてこくふくメニュー ごはん ピーマンりんじヤンボギょうざ パンパンジーサラダ ちゅうかふうなめこスープ		ぎゅうにゅう ふたにく おから とりにく かまぼこ たまご	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ こむぎこ あげあぶら さとう ねりごま ごま でんぶん	ねぎ はくさい ピーマン にら ににく しょうが キャベツ こまつな にんじん もやし たけのこ なめこ	570 kcal 22.1 g 2.5 g
20 火	ごはん カレージャこ レバーのかりんあげ わかめいりごまあえ おでん		ちりめんじゅこ ぎゅうにゅう ぶたレバー わかめ こんぶ さつまあげ がんも	こめ むぎ さとう でんぶん あげあぶら ごまあぶら ごま じゃがいも こんにゃく ちくわぶ	ににく しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん だいこん みかん	572 kcal 25.9 g 2.2 g
21 水	チーズりごまつなロールパン ポークピーンズ あさりのカリッとサラダ りんご		チーズ ぎゅうにゅう ふたにく いんげんまめ あさり	こむぎこ さとう あぶら じゃがいも オリーブオイル でんぶん あげあぶら ごまあぶら ごま	こまつな にんじん たまねぎ しょうが キャベツ りんご	563 kcal 22.8 g 2.6 g
22 木	ごはん さけとじゃがいものつやに くきわかめとコーンのあえもの あつあげとだいこんのみそしる みかん		ぎゅうにゅう さけ くきわかめ なまあげ みそ	こめ むぎ でんぶん あげあぶら あげあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら あぶら ごま	きゅうり キャベツ コーン にんじん だいこん えのきだけ みかん	597 kcal 26.2 g 2.0 g
23 金	ペッパー ポークリース こまつなサラダ ごまとうにゅうスープ (ほんかん)		ふたにく ぎゅうにゅう ツナ とりにく とうにゅう みそ とうふ わかめ	こめ むぎ バター あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ねりごま	ねぎ たまねぎ コーン ににく こまつな キャベツ きゅうり にんじん レモン えのきだけ ほんかん	594 kcal 23.7 g 2.5 g

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です

給食は明治22年に山形県の学校で始まりました。お弁当を持ってこられない子どもたちのために作られたそうです。今は豊かになった日本ですが、給食に関係している人の努力を知り、食べ物に感謝をしたり、食生活を見つめ直したりするための1週間です。
この期間は特色のある給食を出します。



26 月	いしかわけんのりょうり ごはん わかさぎのなんばんづけ じぶに れんこんのだんごじる みかん		ぎゅうにゅう わかさぎ とりにく みそ	こめ むぎ でんぶん あげあぶら さとう ごま こむぎこ すだれふ しらたまこ	たけのこ にんじん しいたけ こまつな れんこん かぶ ねぎ みかん	594 kcal 25.6 g 2.3 g
27 火	先生たちなつかしのぎゅうじょく ソフトめんのナポリタン ちくわのカレーあげ むかしながらのフレンチサラダ とうふとやさしいのスープ (はるか)		ふたにく ウィンナー ベーコン ぎゅうにゅう チーズ ちくわ たまご	オリーブオイル ソフトめん バター こむぎこ あげあぶら あぶら さとう じゃがいも	ににく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ みかん缶 きゅうり こまつな えのきだけ はるか	515 kcal 21.7 g 2.6 g
28 水	ほっかいどうのりょうり ごはん スープカレー (ほたてのコンビネーションサラダ ベイクドチーズケーキ)		ぎゅうにゅう とりにく ほたてがい ベーコン たまご クリームチーズ なまクリーム	こめ むぎ オリーブオイル じゃがいも あげあぶら あぶら さとう バター こむぎこ	ににく かぼちゃ にんじん しょうが たまねぎ トマト缶 ぶなしめし こまつな キャベツ コーン レモン	601 kcal 23.0 g 2.0 g
29 木	あはなしきゅうしょく「十二支のはじまり」 えとのパン たらのトマトシチュー わかめとツナのサラダ いちご		ぎゅうにゅう とりにく たら わかめ ツナ	パン はちみつ バター あぶら ふんとう じゃがいも さとう こむぎこ ごまあぶら オリーブオイル	セロリ たまねぎ にんじん トマト缶 バセリ キャベツ はくさい こまつな もやし いちご	538 kcal 22.5 g 2.3 g
30 金	みんなであてよう だしクイズ ごはん さばのゆかりやき アーモンドあえ すりごまいりみそしる ほんかん		ぎゅうにゅう さば ハム みそ なまあげ わかめ	こめ むぎ アーモンド さとう ごま	しょうが ゆかり こまつな にんじん キャベツ はくさい だいこん えのきだけ ほんかん	557 kcal 26.3 g 2.0 g

物資等の都合により、献立を変更することがあります。

26日（月）石川県の料理

石川県の代表的な料理「治部煮」と「加賀れんこん」にちなんだ、「れんこんの団子汁」を作ります。

28日（水）北海道の料理

「スープカレーは」北海道の札幌で生まれました。北海道は牛乳、バター、チーズなどのもとになる生乳の生産量が日本一です。



15日（木） おみくじコロッケ

コロッケに3種類の具を使います。ミニトマト、ウィンナー、チーズのいずれかが入っています。みんなで、新年を占いましょう。



30日（金）みんなであてようだしクイズ

「だし」とは、食品を水で戻したり煮たりして、うま味成分を取り出した液体のことです。だしは、料理にうま味や香りを加え、素材のものつおいしさを引き出します。

給食室では、だしを使用することで給食がおいしくなるように工夫しています。この日の献立の「だし」は、何を使用しているか、クイズをするのでよく味わって食べてください。

