



1がつ こんだてひょう

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

<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。

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	エネルギー たんぱく質
9 金	ななくさとかがみひらきのぎょうじしよく ななくささふあんかけごはん とりごぼろのあまからめ 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		ぶたにく えび とうふ ぎゅうにゅう こんぶ パーコン 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 にんにく にんじん たけのこ しじみ 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	おみくじコロケでうらなおう ごはん おみくじコロケ こまつなのじゃこあえ ふわふわとうふじる		ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー チーズ おかか ちりめんじゃこ 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 バエリア キャロットラペ トルティージャ(メキシコ) 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 パーコン 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 えのきたけ ネーブルオレンジ	558 kcal 23.9 g 2.8 g
19 月	えいよういんかい にがてこくふくメニュー ごはん ビーマンいりジャンボぎょうざ パンパンジーサラダ ちゅうかふうなめこそープ		ぎゅうにゅう ぶたにく 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 ビーマン にら にんにく 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 カレーじゃこ レバーのかりんあげ わかめいりごまあえ おでん		ちりめんじゃこ 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	にんにく 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	チーズいりこまつなロールパン ボークビーンズ あさりのカリッとサラダ りんご		チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく 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じる 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 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 えのきたけ みかん	597 kcal 26.2 g 2.0 g
23 金	ベッパボークライス こまつなサラダ ごまとうにゅうスープ ぼんかん		ぶたにく 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	こねぎ たまねぎ コーン にんにく こまつな キャベツ きゅうり にんじん レモン えのきたけ ぼんかん	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 しじみ 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きょうしよく 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	ぶたにく ウィンナー パーコン 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	にんにく 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 えのきたけ 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 ほたてのコンビーフサラダ ペイクドチーズケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ほたてがし パーコン 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	にんにく かぼちゃ にんじん しょうが たまねぎ トマト缶 ぶなしめじ こまつな キャベツ コーン レモン	601 kcal 23.0 g 2.0 g
29 木	おはなしきょうしよく「十二支のほじまり」 えとのパン たらの特トシチュー わかめとツナのサラダ	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 パセリ 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 すりごまいりみそじる ぼんかん	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 えのきたけ ぼんかん	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」にちなんで、「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) おみくじコロケ

コロケに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、新年を占みましょう。



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。

