



# 1がつ こんだてひょう

令和7年1月8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	1人分 たんぱく質
9 木	なななくさとか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 ぎゅうにゅう とりにく あずき とうふ	こめ むぎ さとう でんぷん 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 ごぼう	653 kcal 27.6 g
10 金	おみくじコロッケでうらなおう ごはん おみくじコロッケ やきにくサラダ ごまとうにゅうスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナ ー チーズ わかめ とりにく とうにゅう みそ とうふ	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 ごまあぶら はるさめ ごま	たまねぎ ミニトマト にんにく こ まつな キャベツ はくさい にんじ ん えのきたけ	670 kcal 23.1 g
14 火	ごはん ぶりのいそべやき あげどうふあえ きりほしだいこんいりかきたまじる みかん		ぎゅうにゅう ぶり あおりの とう ふ おかか ぶたにく たまご わか め	こめ むぎ こむぎこ あげあぶら ごまあぶら さとう ごま でんぷ ん	しょうが キャベツ はくさい にん じん きゅうり きりほしだいこん こまつな えのきたけ みかん	595 kcal 27.4 g
15 水	てづくりココアセサミンパン たらのトマトシチュー パリパリかいそうサラダ いちご		ぎゅうにゅう とりにく たら わか め	こむぎこ さとう ごまあぶら ごま バター オリーブオイル じゃがいも あぶ ら ワンタンのかわ あげあぶら	セロリ たまねぎ にんじん エリン ギ トマト パセリ キャベツ はく さい きゅうり いちご	582 kcal 22.2 g
16 木	まぜごはん レバーのかりんあげ くきわかめとコーンのあえもの おでん		あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたし パー くきわかめ こんぶ さつまあ げ がんもどき	こめ むぎ ごまあぶら しらたき さとう でんぷん あげあぶら あ ぶら ごま じゃがいも こんにゃ く ちくわふ	にんじん ごぼう にんにく しょう が はくさい コーン だいこん	566 kcal 23.4 g
17 金	キムチチャーハン ししゃものごまからあげ はくさいのこんぶあえ ワンタンスープ はるか		たまご ぶたにく ぎゅうにゅう し しゃも こんぶ とりにく なた	あぶら こめ むぎ ごまあぶら ごま でんぷん あげあぶら ワン タンのかわ	はくさい わけぎ しょうが はくさ い もやし たまねぎ にんじん ね ぎ はるか	544 kcal 24.7 g
20 月	おやごどん ふるふきだいこん さわにわん みかん		とりにく かまぼこ たまご ぎゅう にゅう みそ ぶたにく あぶらあげ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でん ぷん じゃがいも	たまねぎ にんじん しいたけ こま つな だいこん ごぼう えのきたけ みかん	557 kcal 23.6 g
21 火	インドネシアのりょうり ナシゴレン あおなのしおいため ソトアヤム (とりにくのスープ) ピサン・ゴレン (あげバナナ)		ぶたにく えび ぎゅうにゅう とり にく	こめ むぎ あぶら じゃがいも はるさめ さとう でんぷん こむ ぎこ あげあぶら ふうとう	しょうが にんにく たまねぎ にん じん こまつな キャベツ レモン もやし パナナ	538 kcal 20.5 g
22 水	クラタンパン アーモンドサラダ レンズまめのトマトスープ		ベーコン えび ぎゅうにゅう チ ーズ とりにく レンズまめ	パン あぶら バター こむぎこ さとう アーモンド オリーブオイ ル じゃがいも	たまねぎ エリンギ パセリ キャベ ツ にんじん きゅうり だいこん コーン セロリ にんにく トマト缶	572 kcal 23.7 g
23 木	ごはん さげのあまからソース きりほしだいこんとこまつなのあえもの とんじり ぼんかん		ぎゅうにゅう さげ ぶたにく あぶ らあげ みそ とうふ	こめ むぎ でんぷん あげあぶら さとう あぶら こんにゃく じゃ がいも	しょうが にんにく きりほしだいこ ん コーン こまつな にんじん も やし ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ ぼんかん	573 kcal 26.4 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。

24 金	先生たちなつつかしのきゅうしょく 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 とうふとやさいのスープ はやか		ぶたにく ウィンナー ベーコン ぎゅうにゅう チーズ ちくわ とう ふ	オリーブオイル ソフトめん バ ター こむぎこ あげあぶら さ とう あぶら 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 はやか	544 kcal 22.6 g
27 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		ぎゅうにゅう わかさぎ とりにく みそ	こめ むぎ でんぷん 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	567 kcal 23.9 g
28 火	ほっかいどうのりょうり ごはん スープカレー こまつなサラダ バイクドチーズケーキ		ぎゅうにゅう とりにく ツナ ク リームチーズ たまご 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 はくさい レモン	601 kcal 21.5 g
29 水	おはなせきゅうしょく「十二支のはじまり」 えとのパン ポークビーンズ わかめとツナのサラダ		チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく い んげんまめ わかめ ツナ	こむぎこ でんぷん あぶら じゃ がいも さとう ごまあぶら	こまつな いちごジャム にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ はく さい きゅうり もやし	562 kcal 23.9 g
30 木	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 だいこんとあつあげのみそしる ぼんかん		ぎゅうにゅう サバ ハム みそ あ つあげ わかめ	こめ むぎ アーモンド さとう	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	551 kcal 26.1 g
31 金	とうふとえびのあんかけどん だいこんもち くきわかめとじゃがいものスープ はるか		ぶたにく えび とうふ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく くきわかめ	こめ むぎ あぶら さとう でん ぷん ごまあぶら しらたまこ じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たけ のこ しいたけ ねぎ だいこん は るか	583 kcal 23.6 g

物質等の都合により、献立を変更することがあります。

## 27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(火) 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。



## 10日(金) 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、新年を占みましょう。



## 30日(木) 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。

