



# 1月こんだてひょう



令和8年1月8日  
江戸川区立篠崎小学校  
校長 平林 千恵  
栄養士

日	主食	牛乳	おかず	〈あかのなかま〉 血や肉になる	〈きいろのなかま〉 熱や力の元になる	〈みどりのなかま〉 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食相当量
9 金	行事食(ぎょうじしょく) 七草(ななくさ)・鏡開き(かがみびらき) ななくさうどん	○	ちくわのいそべあげ もやしのごまあえ てづくりおしるこ	★牛にゅう(飲用) とり肉 ちくわ あおのり あづき 油あげ とうふ	うどん さとう 油 かたくり粉 小麦粉 ごま 白玉粉	にんじん だいこん せり かぶ こまつな もやし	523 kcal 23.3 g 17.6 g 2.5 g
13 火	コロッケのなかみで ことしの うんせいを うらなあう☆ むぎごはん	○	おみくじコロッケ こまつなのおひたし なめこのみそしる	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 ワインナー たこ ★うずら卵 ★たまご おかか 油あげ とうふ みそ	米 麦 さとう 油 じゃがいも 小麦粉 バン粉	たまねぎ にんじん こまつな もやし えのきたけ ねぎ なめこ	600 kcal 25.0 g 19.5 g 2.5 g
14 水	郷土料理(きょうどりょうり) 岩手県(いわてけん) ごこくまい ごはん	○	サバのなんばやき こんにゃくのいために ひつみ ぽんかん	★牛にゅう(飲用) サバ さつまあげ とり肉 油あげ	米 雜穀 さとう 油 ごま つきこんにゃく 小麦粉	しょうが にんじん だいこん まいだけ しいたけ こまつな ぽんかん	605 kcal 26.6 g 22.4 g 2.2 g
15 木	ぶたにくとあつあげの キムチどん	○	わかめいりゴマドレサラダ さつまいものごまだんご	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 あつあげ ハム ワカメ 豆にゅう	米 麦 さとう 油 かたくり粉 ごま さつまいも 上新粉 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キムチ なら ねぎ もやし きゅうり	627 kcal 23.0 g 21.3 g 2.2 g
16 金	6年生 こうあんこんだて ブリカツバーガー	○	ポテトサラダ ひよこまめのトマトスープ	★牛にゅう(飲用) ブリ ★たまご ハム ベーコン ひよこまめ ★粉チーズ	★丸パン さとう 油 マーガリン 小麦粉 パン粉 じゃがいも マヨネーズ(卵無)	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ セロリー トマト パセリ	580 kcal 26.3 g 26.9 g 2.5 g
19 月	6年生 こうあんこんだて むぎごはん	○	えのきいりハンバーグ わふうはるさめサラダ こまつなのみそしる きっかみかん	★牛にゅう(飲用) とり肉 とうふ ★たまご ハム ★牛にゅう(調理用) ワカメ みそ	米 麦 さとう 油 パン粉 ごま かたくり粉 はるさめ じゃがいも	たまねぎ にんじん えのきたけ だいこん きゅうり こまつな ねぎ みかん	622 kcal 26.0 g 18.3 g 2.5 g
20 火	郷土料理(きょうどりょうり) 熊本県(くまもとけん) たかなチャーハン	○	わかさぎのからあげ 太平燕(タイペイエン) いきなりだんご	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 わかさぎ ぶた肉 イカ ★エビ あづき	米 麦 さとう 油 ごま 小麦粉 かたくり粉 ラード はるさめ さつまいも 白玉粉	にんにく ねぎ たかな しょうが たまねぎ きくらげ にんじん たけのこ こまつな	634 kcal 23.8 g 19.0 g 2.4 g
21 水	くろみつきなこ トースト	○	ブロッコリーとツナのサラダ ボストンふうクラムチャウダー バナナ	★牛にゅう(飲用) きな粉 ツナ ベーコン とり肉 あさり ★牛にゅう(調理用) 豆にゅう ★生クリーム ★粉チーズ	★食パン さとう 油 ★バター 黒みつ じゃがいも 小麦粉	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム パセリ ★バナナ	598 kcal 23.9 g 28.2 g 2.4 g
22 木	むぎごはん てづくりなめだけ	○	あしたばいりたまごやき のりあえ ちゃんこなべふうすましる	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 ★たまご きざみのり とり肉	米 麦 さとう 油 かたくり粉	えのきたけ しいたけ にんじん たまねぎ あしたば こまつな キャベツ もやし しょうが ねぎ だいこん はくさい	537 kcal 25.1 g 18.2 g 2.5 g
23 金	くむかしのさいりげん はじまりのきゅうしょく わかめおにぎり	○	サケのしおやき キャベツのさっぱりあえ とんじる	★牛にゅう(飲用) ワカメ しらす サケ ぶた肉 油あげ とうふ みそ	米 麦 さとう 油 ごま こんにゃく じゃがいも	キャベツ きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ	533 kcal 26.0 g 19.1 g 2.3 g
26 月	6年生 こうあんこんだて むぎごはん	○	とりにくのレモンじょうゆあげ きゅうりとツナのすのもの えのきとこまつなのみそしる	★牛にゅう(飲用) とり肉 ワカメ ツナ とうふ 油あげ みそ	米 麦 さとう 油 かたくり粉 じゃがいも	レモン きゅうり にんじん こまつな えのきたけ	565 kcal 23.4 g 22.3 g 2.1 g
27 火	世界の料理(せかいのりょうり) ドイツ はいがチーズパン	○	てづくりソーセージ ザワークラウトふうサラダ アインツフフ(ドイツのスープ)	★牛にゅう(飲用) ★チーズ ぶた肉 ★たまご ★牛にゅう(調理用) ベーコン フランクフルト レンズまめ	★胚芽食パン さとう ★バター パン粉 じゃがいも	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ にんじん パセリ	535 kcal 27.5 g 27.1 g 2.5 g
28 水	むぎごはん	○	サワラのあまみそやき ごもくさんびら くずきりじる きっかみかん	★牛にゅう(飲用) ★さわら みそ ぶた肉 とり肉	米 麦 さとう 油 マヨネーズ(卵無) つさこんにゃく ごま くずきり じゃがいも かたくり粉	にんじん ごぼう たけのこ れんこん こまつな ねぎ みかん	604 kcal 24.0 g 18.3 g 1.8 g
29 木	しょうゆつけラーメン	○	ししゃものつつみあげ とうにゅうかんてんいちごソース	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 ししゃも 粉かんてん 豆にゅう ★牛にゅう(調理用) ★生クリーム	ラーメン さとう 油 かたくり粉 ごま 春巻きの皮	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし こまつな いちご	546 kcal 25.9 g 21.3 g 2.3 g
30 金	カレーピラフ	○	レバーとだいすのマリアナソース ABCスープ	★牛にゅう(飲用) ぶた肉 レバー 大豆 ベーコン レンズまめ	米 麦 さとう 油 ★バター かたくり粉 じゃがいも アルファベットマカロニ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース しょうが キャベツ パセリ	573 kcal 25.7 g 19.4 g 2.1 g

※アレルギー食品には★を表示しています。 ※給食は旬の食材を使用しています。よって、献立は都合により変更することがあります。

○献立表はtotoru・学校HP・給食室Teamsでの電子配信のみです。紙での配布をご希望の場合は、職員室前のお手紙配布ボックスに印刷したものを入れておきますので、お子様を通してお持ちください。



あけましておめでとうございます。今年も安全でおいしい給食を、給食室全員で力を合わせて作ります。どうぞよろしくお願ひします。

せんぐくがっこきゅうしょくしゅうかん

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。

がっこきゅうしょく こども しょく かん ただ ちしき のぞ しょくしゅうかん み つ じゅうよう やくわり は ぜんぐくがっこきゅうしょくしゅうかん きゅうしょく いぎ やくわり  
学校給食は子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような給食の意義や役割について  
りかい ふか かんしん たか いっしゅうかん にほん きゅうしょく やまとたけんのほかまち しりつ ちゅうあいしようがっこ めいじ ねん はじ とうじ もくつき ひんこんじょう すぐ  
の理解を深め、関心を高めるための一週間です。日本の給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で明治22年に始まったとされています。当時の目的は貧困児童を救うための  
きゅうしょく とうじ きゅうしょく いちぶ さいげん こんだて ていきよう むかし きゅうしょく いま きゅうしょく くら た  
ものでした。1月23日の給食では、当時の給食の一部を再現した献立を提供します。昔の給食と今の給食を比べながら食べてみてください。

