



1月こんだてひょう



令和7年1月8日
江戸川区立篠崎小学校
校長 佐藤 美緒
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 食塩相当量
9 木	ななくさうどん	○	〈ぎょうじしよく〉七草(ななくさ)・鏡開き(かがみびらき) 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	★牛にゆう(飲用) とり肉 油あげ ちくわ あおのり あずき とうふ	うどん さとう 油 かたくり粉 小麦粉 ごま しらたま粉	にんじん だいこん せり かぶ こまつな もやし	548 kcal 24.0 g 17.9 g 2.8 g
10 金	むぎごはん	○	コロッケのなかみでうどんせいをうらなおう☆ おみくじコロッケ のりあえ なめこのみそしる きつかみかん	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 ウィンナー タコ ★うずら卵 ★たまご きざみのり 油あげ とうふ みそ	米 麦 さとう 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし ねぎ なめこ みかん	636 kcal 24.7 g 19.6 g 2.5 g
14 火	やきとりどん	○	こふきいも こまつなのみそしる	★牛にゆう(飲用) とり肉 きざみのり とうふ ワカメ みそ	米 麦 さとう 油 つきこんにやく かたくり粉 じゃがいも	しょうが ねぎ たけのこ パセリ にんじん こまつな	556 kcal 27.8 g 12.7 g 2.1 g
15 水	セサミハニートースト	○	やきにくサラダ ビーンズチャウダー りんご	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 ベーコン とり肉 大豆 ★牛にゆう(調理用) 豆にゆう ★生クリーム ★粉チーズ	★食パン さとう 油 はちみつ ごま ★バター じゃがいも 小麦粉	にんにく きゅうり もやし キャベツ にんじん たまねぎ セロリー パセリ りんご	648 kcal 24.1 g 34.8 g 2.5 g
16 木	むぎごはん	○	カレイのてりやき きゅうりとツナのすのもの いもだんごじる いよかん	★牛にゆう(飲用) カレイ わかめ ツナ とり肉	米 麦 さとう じゃがいも かたくりこ	しょうが きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ いよかん	626 kcal 39.7 g 12.5 g 2.4 g
17 金	きんぴらごはん	○	あげだしとうふ かきたまあん はくさいのみそしる	★牛にゆう(飲用) ぶた肉 油あげ とうふ ★たまご みそ	米 麦 さとう 油 しらたき ごま かたくり粉	ごぼう にんじん さやいんげん はくさい たまねぎ	559 kcal 21.8 g 21.5 g 2.3 g
20 月	むぎごはん	○	イカのチリソース こまつないりはるさめサラダ ちゅうかコーンスープ	★牛にゆう(飲用) イカ ハム とり肉 ★たまご	米 麦 さとう 油 かたくり粉 緑豆はるさめ ごま じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ にんじん きゅうり こまつな たまねぎ クリームコーン パセリ	557 kcal 25.0 g 15.3 g 2.4 g
21 火	カレーポテトドッグ	○	コールスローサラダ ようふうとうにゆうみそスープ スウィートスプリング	★牛にゆう(飲用) ベーコン 豆にゆう みそ	★コッパン さとう 油 じゃがいも マヨネーズ(卵無)	にんじん たまねぎ きゅうり コーン キャベツ マッシュルーム エリンギ がなしめじ スウィートスプリング	522 kcal 19.0 g 21.9 g 2.6 g
22 水	かやくごはん	○	〈きょうどりょうり〉大阪府(おおさかふ) ししゃものくしかつふう ごまきなこあえ しゅんぎくのかきたまじる	★牛にゆう(飲用) とり肉 油あげ ししゃも きなこ とうふ ★たまご	米 もち米 麦 さとう 油 しらたき ごま 小麦粉 マヨネーズ(卵無) パン粉 かたくりこ	ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん キャベツ こまつな もやし しゅんぎく	601 kcal 27.2 g 24.5 g 2.7 g
23 木	スパゲティ アマトリチャーナ	○	〈せかいのいりょうり〉イタリア キャベツのバルサミコサラダ チェンチ(イタリアのあげかし)	★牛にゆう(飲用) ベーコン ★粉チーズ ツナ アンチョビ ★たまご	スパゲティ さとう 油 小麦粉 ★バター 強力粉	にんにく とうがらし たまねぎ トマト キャベツ にんじん コーン レモン オレンジ	640 kcal 22.2 g 27.2 g 2.0 g
24 金	おかかおにぎり	○	〈おかしのざいりげん〉きゅうしよくのほしまり サケのしおやき キャベツのさつぱりあえ とんじる	★牛にゆう(飲用) おかか サケ ぶた肉 油あげ とうふ みそ	米 麦 さとう 油 ごま こんにやく 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	536 kcal 26.4 g 19.3 g 2.1 g
27 月	わかめしらすごはん	○	ひじきいりたまごやき きりぼしだいこんのごまあえ さわにわん	★牛にゆう(飲用) わかめ しらす ぶた肉 ひじき ★たまご	米 麦 さとう 油 ごま	しいたけ にんじん たまねぎ こまつな きりぼしだいこん もやし さやいんげん たけのこ ごぼう	529 kcal 24.1 g 18.1 g 2.6 g
28 火	むぎごはん	○	レバーとだいのりにんにくじょうゆ ほうれんそうのおひたし すりごまのみそしる	★牛にゆう(飲用) レバー 大豆 しらす おかか とうふ 油あげ みそ	米 麦 さとう 油 かたくり粉 じゃがいも ごま	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん もやし えのきたけ こまつな	576 kcal 29.2 g 17.0 g 1.9 g
29 水	ピザナン	○	ツナのサモサ キャベツとレンズまめのスープ バナナ	★牛にゆう(飲用) ソフトサラミ ベーコン ★ピザチーズ ツナ レンズまめ	ナン 油 じゃがいも 春巻きの皮	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム こまつな にんじん キャベツ パセリ ★バナナ	640 kcal 25.3 g 27.3 g 2.8 g
30 木	広島菜(ひろしまな)めし	○	〈きょうどりょうり〉広島県(ひろしまけん) ワニのフライ(サメのフライ) レモンきんぴら 美酒鍋(びしゅなべ)ふうすましじる	★牛にゆう(飲用) モウカザメ ★たまご みそ とり肉 あつあげ	米 麦 さとう 油 ごま 小麦粉 パン粉 さつまいも	ひろしまな しょうが にんにく ごぼう にんじん レモン はくさい みずな ねぎ がなしめじ なら	599 kcal 24.1 g 18.9 g 2.0 g
31 金	むぎごはん	○	ごぼういりつくねやき しらすあえ わかめときのこのみそしる ぼんかん	★牛にゆう(飲用) とり肉 ★たまご とうふ おから みそ しらす ワカメ	米 麦 さとう 油 ごま パン粉 かたくり粉	ごぼう たまねぎ しょうが こまつな にんじん もやし しいたけ えのきたけ なめこ ぼんかん	541 kcal 25.1 g 17.1 g 2.4 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。よってこんだては都合により変更することがあります。



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。どうぞよろしくお祈いします。

ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。

がっこうきゅうしよく こども しよく かん ただ ちしき のぞ しよくしゅうかん み つ じゅうよう やくわり は ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん きゅうしよく 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 きゅうしよく やまがたけんつるおかまち しりつ ちゅうあいしゅうがっこう めいじ ねん はじ とうじ もくてき ひんこんじどう すく
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
きゅうしよく とうじ きゅうしよく いちぶ さいげん こんだて ていきよう むかし きゅうしよく いま きゅうしよく くら た
ものでした。1月24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。

