



# 1月の給食献立表



令和7年度 江戸川区立清新第二中学校

日	曜	行事	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
					血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギーたんぱく質	食塩相当量
9	金	七草献立	春の七草あなかげごはん 豆腐と小松菜のみそ汁 サツマイモの包み揚げ	○	油揚げ すずき かつお削り節 鶏こま 木綿豆腐 赤みそ 白みそ クリームチーズ 牛乳 調理用	精白米 粒麦 白ごま でん粉 さつまいも 三温糖 餃子の皮 油	干し椎茸 だいこん かぶ せり にんじん 玉葱 はくさい ねぎ こまつな 干しぶどう	721 28.2	Kcal g
13	火	親開き献立	五目すし ぶりの照り焼き こまつなのすまし汁 白玉ぜんざい	○	たまご いなだ かつお削り節 生ワカメ 小豆 絹ごし豆腐	精白米 三温糖 はす 油 白ごま でん粉 さとう 白玉粉	かんぴょう(乾) にんじん しょうが えのきたけ はくさい こまつな	800 35.9 2.8	Kcal g g
14	水		マーボー丼 春雨とわかめのスープ ココナッツミルク寒天ポンチ	○	豚挽肉 豚レバー レンズまめ 赤みそ 木綿豆腐 鶏こま 生ワカメ 粉寒天 牛乳 調理用 生クリーム	精白米 粒麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 緑豆はるさめ さとう	にんにく しょうが 干し椎茸 にんじん たけのこ(水煮缶詰) 玉葱 ねぎ もやし こまつな ココナッツミルク バインアップル(缶詰) 黄桃缶 いちご	834 30.9 2.9	Kcal g g
15	木		ツナとあさりのピラフ 魚のムニエル キャロット・ラペ ミネストローネスープ	○	まぐろ缶詰 あさり まいわし 鶏こま レンズまめ	精白米 粒麦 油 バター 白ごま 米粉 オリーブ油 三温糖 じゃがいも	にんじん 玉葱 ホールコーン パセリ レモン キャベツ にんにく セロリー トマト缶詰	777 33.6 2.6	Kcal g g
16	金		きつねうどん いかべったん ごま和え キャンディポテト	○	鶏こま 油揚げ 大豆 イカ たまご 牛乳 調理用 おかか	冷凍うどん 三温糖 小麦粉 油 白すりごま 白ごま さつまいも さとう バター	干し椎茸 にんじん だいこん はくさい こまつな ホールコーン ねぎ キャベツ もやし	735 30.6 2.7	Kcal g g
19	月		冬のカレーライス 野菜とじゃこのサラダ ローストポテト	○	鶏もも肉 レンズまめ ちりめんじゃこ	精白米 粒麦 油 米粉 ごま油 白ごま 三温糖 じゃがいも	にんにく しょうが 玉葱 にんじん ごぼう れんこん カリフラワー りんご きゅうり キャベツ みずな	830 28.3 2.9	Kcal g g
20	火	2年 チャレドリ	ご飯 豚肉とたけのこの炒め物 ししゃものカレーごま揚げ スーラータン 果物	○	ししゃも 豚せん切り たまご 絹ごし豆腐	精白米 粒麦 米粉 白ごま 油 でん粉 三温糖	しょうが にんじん もやし たけのこ 干し椎茸 ビーマン ねぎ こまつな グレープフルーツ	705 31.5 2.7	Kcal g g
21	水	2年 チャレドリ	焼きピロシキ ボルシチ ポテトサラダ 果物	○	たまご 牛乳 調理用 豚挽肉 たまご 豚角切り サワークリーム ボンレスハム	強力粉 さとう バター 油 緑豆はるさめ でん粉 じゃがいも 三温糖	にんにく しょうが 玉葱 たけのこ にんじん だいこん キャベツ ビート トマト缶詰 きゅうり ホールコーン りんご	704 31.4 2.9	Kcal g g
22	木	2年 チャレドリ	ご飯 薩摩芋のコロッケ 肉豆腐 いかの酢の物	○	鶏こま かつお削り節 焼き豆腐 生ワカメ イカ	精白米 粒麦 さつまいも 小麦粉 でん粉 生パン粉 乾パン粉 油 しらす 三温糖	玉葱 ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	824 30.6 2.5	Kcal g g
23	金		えびクリームライス 白菜とたまごスープ ゼリーカクテル	○	むきエビ 牛乳 調理用 生クリーム 鶏こま たまご 粉寒天	精白米 バター 油 米粉 さとう	にんじん 玉葱 ぶなしめじ えのきたけ はくさい バイン缶 黄桃缶 みかんジュース ぶどうジュース りんごジュース	713 27.0 2.9	Kcal g g
26	月		【手作り】たまごパン シーフードサラダ 豆乳パンポンキンポタージュ	○	脱脂粉乳 牛乳 調理用 たまご ビザチーズ むきエビ イカ 生ワカメ 白いんげん豆 豆乳	強力粉 小麦粉 三温糖 オリーブ油 マヨネーズ(卵無) 油 三温糖 じゃがいも バター 米粉	セロリー パセリ キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 西洋かぼちゃ	707 30.3 2.0	Kcal g g
27	火		ごはん のりふりかけ レバーかつ ごぼうのサラダ わかめと野菜のみそ汁	○	かつお削り節 きざみのり 豚レバー まぐろ缶詰 生ワカメ 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 白ごま 油 小麦粉 生パン粉 乾パン粉 三温糖 白すりごま じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう にんじん 玉葱 はくさい こまつな	740 32.3 2.5	Kcal g g
28	水		練馬スバゲティ ポテトと野菜のスープ 小松菜ケーキ・ハーフ	○	まぐろ缶詰 かつお削り節 鶏こま たまご 牛乳 調理用 粉チーズ	スパゲッティ 油 さとう じゃがいも バター 三温糖 小麦粉 アーモンド粉 アーモンドスライス	だいこん にんじん 玉葱 はくさい こまつな	751 31.6 2.9	Kcal g g
29	木		ご飯 チキンチキンごぼう もやしのおかか和え 大根の味噌汁	○	鶏肉 かつお節 おかか かつお削り節 生ワカメ 赤みそ 白みそ	精白米 粒麦 でん粉 米粉 油 さとう	ごぼう にんじん しょうが もやし こまつな だいこん	786 35.3 2.5	Kcal g g
30	金		こぎつねごはん お好み焼き風卵焼き キャベツのごま酢和え しめじのすまし汁	○	鶏ひき肉 油揚げ 豚挽肉 こえび たまご あおのり おかか かつお削り節 生ワカメ	精白米 粒麦 油 三温糖 白ごま 白すりごま	干し椎茸 玉葱 キャベツ もやし こまつな にんじん ぶなしめじ ねぎ	738 33.3 2.9	Kcal g g

☆食材購入等の都合により、献立を変更させていただくことがあります。

☆今月の献立の中で食物アレルギーに関する心配がある方は、担任・栄養士までご相談ください。



お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多いのではないのでしょうか。

さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様(年神様)」にお供えた「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。



# 給食だより 1月号



令和7年12月25日  
江戸川区立清新第二中学校  
校長 西原 大  
栄養士 坂 茜

もうすぐ冬休みですね。風邪やインフルエンザ等にかからないよう体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてくださいね。

ところで、2026年はうま年です。馬のように野菜をたっぷり食べて、うま味を感じながら残さず食べることも健康づくりに繋がります。



うまのように野菜を  
たっぷり食べよう！



よく味わってうま味  
を感じよう！



箸をうまく使いこなして  
きれいに食べよう！



1/24~1/30は  
「全国学校給食週間」です

学校給食は、明治2年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子供たちに食事を提供したのがはじまりとされています。

そこで今月は、全国学校給食週間にちなんで、特別に日本各地の“ご当地給食”を提供しますので、紹介します。

「こんな料理があるんだ！」と感じたり、地域の文化を感じたりしながら、楽しんで食べてほしいと思います。

## 16日 いかぺったん（大田区）

たこ焼きのようなお好み焼きのようなメニューです。子供のリクエストから生まれたメニューです。今回はいかで作りますが、たこで作るたこっぺたんが有名です。

## 23日 えびクリームライス（足立区）

人参入りのごはんの上にえびのクリームライスをかけていただきます。給食でドリアを出すために考案されたメニューといわれています。

## 28日 練馬スパゲティ（練馬区）

練馬区は練馬大根が有名です。その練馬大根とツナを使った練馬スパゲティが人気メニューだそうです。今回は一般的なだいこんを使って作ります。

## 29日 チキンチキンごぼう（山口県）

給食のマナー化防止のため家庭からレシピを募集した際に誕生したメニューです。チキンとごぼうがメインの揚げ物です。



## 1月11日は鏡開き

鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。給食では13日にお汁粉を提供します。

