



ペロンちゃん

2025年1月給食カレンダー(16回)

江戸川区立篠崎中学校
校長 紅林 兼一
栄養士 井上 陽子



こまつなくん

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質
9 木	麦入りご飯	○	魚の味噌田楽焼き 変わりなます 白玉雑煮汁 果物(スイートスプリング)	飲用牛乳、ぶり、減塩みそ、 油揚げ、鶏こま、蒸しかまぼこ	精白米、粒麦、三温糖、白玉団子	ねぎ、ぶなしめじ、だいこん、 れんこん、にんじん、かぶ、 はくさい、キャベツ、せり、 こまつな、スイートスプリング(柑橘)	747 kcal 32.4 g
10 金	焼き豚とエリンギの中華おこわ	○	五目卵焼き 香味野菜 青梗菜と豆腐のスープ	飲用牛乳、焼き豚、鶏ひき肉、 たまご、きざみのり、鶏こま、 木綿豆腐、油揚げ	精白米、もち米、ごま油、油、 三温糖、白ごま、じゃがいも、 さとう、でん粉	にんじん、エリンギ、わらび、 干し椎茸、玉葱、こまつな、 はくさい、チンゲンツァイ、 もやし、ぶなしめじ、 ホールコーン、セロリー	716 kcal 33.0 g
13 月	成人の日						
14 火	麦入りご飯 2年4組 4班 考案献立	○	油淋鶏 中華サラダ カルシウム味噌汁 果物(りんご)	飲用牛乳、鶏もも、ハム、 木綿豆腐、もずく、油揚げ、 減塩みそ、豆乳	精白米、粒麦、油、米粉、 でん粉、三温糖、ごま油、 緑豆はるさめ、白ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、 にんじん、きゅうり、もやし、 キャベツ、こまつな、なめこ、 えのきだけ、だいこん、りんご	787 kcal 29.6 g
15 水	ココアパン 丸 2組リクエスト	○	☆ラザニア かぶとハムのサラダ 鱈のミルクスープ	飲用牛乳、豚ひき肉、チーズ、 生クリーム、ハム、たら、 調理用牛乳、豆乳	ココアパン、油、さとう、バター、 小麦粉、リボンパスタ、 三温糖、じゃがいも	にんにく、玉葱、にんじん、 マッシュルーム、トマトジュース、 かぶ、かぶの葉、きゅうり、 キャベツ、こまつな	725 kcal 34.7 g
16 木	雑穀ご飯	○	大豆入り鉄火味噌 鱈の梅焼き キャベツのさっぱりナムル 豆腐白玉汁 果物(ネーブル)	飲用牛乳、減塩みそ、大豆、 さわら、塩昆布、豚こま、 絹ごし豆腐	精白米、アマランサス、油、 三温糖、白ごま、ごま油、白玉粉	ごぼう、ねり梅、キャベツ、 きゅうり、もやし、レモン果汁、 にんにく、玉葱、だいこん、 にんじん、はくさい、干し椎茸、 ねぎ、ネーブル	781 kcal 36.2 g
17 金	きびご飯	○	れんこん入り松風焼き 寒天と野菜の和え物 湯菜と豆乳の野菜汁	飲用牛乳、豚ひき肉、たまご、 減塩みそ、糸寒天、わかめ、 豚こま、湯菜、豆乳	精白米、きび、乾パン粉、 三温糖、油、白ごま、さとう、 さといも、板こんにゃく	にんじん、ねぎ、れんこん、玉葱、 干し椎茸、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、ごぼう、だいこん、 はくさい	780 kcal 34.5 g
20 月	☆ご飯 1~4組リクエスト 3、4、8組リクエスト 5、8組リクエスト	○	☆ジャンボ揚げぎょうざ ☆ならともやしのナムル めかぶ入りりんごスープ 果物(はるか)	飲用牛乳、豚ひき肉、豚こま、 木綿豆腐、めかぶわかめ、赤みそ	精白米、油、ごま油、餃子の皮、 でん粉、三温糖、白すりごま	ねぎ、キャベツ、にら、しょうが、 にんにく、こまつな、もやし、 にんじん、玉葱、はくさい、 キムチ、はるか	714 kcal 24.7 g
21 火	豚肉の柳川風卵とじ丼 8組リクエスト	○	根菜の呉汁 あじさい寒天	飲用牛乳、豚こま、たまご、 鶏こま、生揚げ、赤みそ、白みそ、 大豆、粉寒天、乳酸菌飲料	精白米、粒麦、油、さとう、 でん粉、さつまいも	ごぼう、にんじん、玉葱、ねぎ、 ぶなしめじ、だいこん、 こまつな、ぶどうジュース、 クランベリージュース	786 kcal 32.1 g
22 水	黒砂糖パン 9組 1班 考案献立	○	ハンバーグ わかめサラダ 麦入りミネストローネ よもぎ団子	飲用牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、 たまご、わかめ、茎わかめ、ハム、 ベーコン、鶏こま、白いんげん豆、 きな粉	黒砂糖パン、油、乾パン粉、 白ごま、ごま油、三温糖、 じゃがいも、押麦、 よもぎ団子、さとう	玉葱、にんじん、もやし、 きゅうり、にんにく、セロリー、 トマト缶詰、パセリ	765 kcal 36.4 g
23 木	☆わかめご飯 1、5組リクエスト	○	鯖の幽庵焼き 厚揚げの香味炒め 鶏肉とごぼうの味噌汁	飲用牛乳、炊き込みわかめ、鯖、 生揚げ、豚こま、鶏こま、減塩みそ	精白米、粒麦、白ごま、三温糖、 でん粉、油、ごま油、板こんにゃく	ゆず、玉葱、にんじん、にら、 もやし、ごぼう、ねぎ、こまつな	705 kcal 36.2 g
24 金	玄米ご飯 SDGs給食 郷土料理 鳥取県	○	スタミナ納豆 きびなのらっきょうだれかけ 水菜おひたし いもこん汁	飲用牛乳、鶏ひき肉、きびなご、 挽きわり納豆、油揚げ、 かつお削り節、鶏こま	精白米、玄米、ごま油、三温糖、 でん粉、油、さといも、 玉こんにゃく、さとう	しょうが、にんにく、ねぎ、 らっきょう甘酢漬、みずな、 もやし、にんじん、だいこん、 ごぼう	762 kcal 37.8 g
27 月	ごまご飯 9組リクエスト 3、6、9組リクエスト	○	☆鮭の白雲寄せ焼き ちくわとシラスの和え物 ☆かぼちゃの味噌汁	飲用牛乳、サケ、チーズ、 焼き竹輪、しらす干し、油揚げ、 減塩みそ	精白米、粒麦、白ごま、 じゃがいも、ごま油、 ノンエッグマヨネーズ	こまつな、キャベツ、にんじん、 かぼちゃ、だいこん、ねぎ	771 kcal 34.4 g
28 火	セルフフルーツクリームパン 2年3組 1班 考案献立 1、6組リクエスト	○	レバーの香味揚げ わかめ入りフレンチドレッシングサラダ ☆ABCスープ 果物(みかん)	飲用牛乳、たまご、調理用牛乳、 豚レバー、わかめ、鶏こま	丸パン、三温糖、米粉、でん粉、 油、ごま油、白ごま、 アルファベットマカロニ	もも缶詰、パイン缶詰、しょうが、 にんにく、ねぎ、キャベツ、玉葱、 赤パプリカ、きゅうり、もやし、 ホールコーン、にんじん、 マッシュルーム、パセリ、みかん	727 kcal 30.5 g
29 水	ガーリックライス 2年6組3班 オリジナルメニュー 世界の料理 イタリア	○	白身魚のアクアパッツァ風 チーズポテト イタリアンスープ	飲用牛乳、ベーコン、まだら、 あさり、粉チーズ、鶏こま、たまご	精白米、粒麦、バター、油、 オリーブ油、じゃがいも、乾パン粉	にんにく、玉葱、赤パプリカ、 ミニトマト、プロッコリー、 パセリ、セロリー、にんじん、 ホールコーン、こまつな	820 kcal 35.2 g
30 木	豚キムチ豆腐丼 9組リクエスト	○	若玉汁 ☆ごまプリン	飲用牛乳、豚こま、豆腐、 たまご、わかめ、調理用牛乳、 豆乳、粉寒天、生クリーム	精白米、粒麦、油、三温糖、 でん粉、ごま油、じゃがいも、 白練りごま	にんにく、しょうが、ねぎ、玉葱、 にんじん、干し椎茸、はくさい、 だけのご、キムチ、にら	734 kcal 30.7 g
31 金	かき揚げ味噌うどん 2年2組 3班 考案献立	○	☆ごま和え 8組リクエスト あんこと白玉団子の抹茶寒天	飲用牛乳、豚こま、蒸しかまぼこ、 油揚げ、減塩みそ、さくらえび、 イカ、たまご、粉寒天、豆乳、 調理用牛乳、生クリーム、 無糖練乳、粒あん	冷凍うどん、油、さつまいも、 小麦粉、でん粉、三温糖、 白すりごま、さとう、白玉団子	にんじん、はくさい、だいこん、 干し椎茸、ねぎ、玉葱、こまつな、 ホールコーン、ほうれんそう、 プロッコリー、もやし	795 kcal 29.8 g

※食材の納入状況により、献立を急遽変更する場合があります。ご了承下さい。

※小松菜はすべて江戸川区産のものを使用しています。

平均エネルギー 757kcal
たんぱく質 33.0g

○1月より、2年生、9組の家庭科で実施した「栄養バランスを考える～給食の献立を立てよう」の授業の中で各クラスで考えてもらった献立の内、特に優秀だった献立や班考案のオリジナルメニューが給食に登場します。
○☆マークがついている献立は3年生からのリクエストメニューです。