



れいわねん

令和8年 1月のきゅうしょく



豊島区立池袋小学校

日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
8 木	ジョア (マスカット)	◎	ジョア (マスカット)				567 kcal 21.4 g 12.6 g
	ごぼういりドライカレー		とりにく, だいず, ピザチーズ	むせんまい, おしむぎ, あぶら	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, ごぼう, ぶなしめじ, ケチャップ	ターメリック, カレーニ, あかワイン, ちゅうのうソース, ウスターソース, しお, こしょう, ガラムマサラ	
	パリパリサラダ		わかめ	ワンタンのかわ, あぶら, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン	す, しお, しろこしょう, しょうゆ	
	フルーツカクテル				みかんかん, おうとうかん, パインかん		
9 金	岩手県の郷土料理の献立	○					569 kcal 26.5 g 20.0 g
	げんまいりごはん			むせんまい, げんまい			
	のりのつくだに		もみのり	さとう		しょうゆ, ほんみりん	
	さばのなんぶやき		さば	くろごま, しろごま		にほんしゅ, しょうゆ, ほんみりん	
13 火	せんべいじる	○	とりにく	あぶら, かやきせんべい	ごぼう, しらたき, にんじん, だいこん, ぶなしめじ, はくさい, えのきたけ, ながねぎ, こまつな	しお, にほんしゅ, しょうゆ, けずりぶし, だいこんぶ	673 kcal 28.1 g 15.1 g
	鏡開きの行事食						
	もちりいかけきつねうどん		とりにく, わかめ, もちしのだ	ほそうどん, あぶら, さとう	たまねぎ, こまつな, にんじん, キャベツ, ながねぎ, まいたけ	しお, しょうゆ, ほんみりん, けずりぶし, けずりぶし	
	ポップンいか		いか	こめこ, あぶら, ジャガイモ		しお, ガーリックパウダー	
14 水	フルーツみつまめ	○	ふんまつかんてん, あかえんどうまめ	さとう, なまふ	レモンじる, おうとうかん, みかんかん, パインかん	しろワイン	562 kcal 23.1 g 17.9 g
	きりぼしだいこんのビビンバ		ぶたにく	むせんまい, もちむぎ, さとう, ごまあぶら	にんにく, きりぼしだいこん, ほうれんそう, もやし, にんじん	にほんしゅ, ほんみりん, ユウキ, しょうゆ	
	とうふのスープ		とりにく, もめんどうふ, わかめ	じゃがいも	たまねぎ, えのきたけ, ぶなしめじ, にんじん, トウミョウ	しお, こしょう, しょうゆ, とりがら	
	くだもの				りんご		
15 木	6年生のたてた献立1	○					654 kcal 28.3 g 25.4 g
	しょくパン			しょくパン, いちごジャム			
	じゃがいもとほうれんそくのグラタン		とりにく, ぎゅうにゅう, スキムミルク, ピザチーズ	じゃがいも, あぶら, こむぎこ, バター, パンこ	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ほうれんそう	しお, しろこしょう, しろワイン	
	ミネストローネ		とりにく, ひよこまめ	あぶら, マカロニ, もちむぎ, さとう, でんぶん	たまねぎ, セロリー, にんじん, かぶ, トマトかん, パセリ	しお, こしょう, とりがら, ローリエ	
16 金	6年生のたてた献立2	○					562 kcal 26.3 g 18.7 g
	ごはん			むせんまい, こめつぶむぎ			
	さばのごぼうみそやき		さば, あかみそ	あぶら, さとう	しょうが, ごぼう, にんじん, にんにく	しょうゆ, にほんしゅ, ほんみりん	
	ほうれんそうとにんじんのおひたし				ほうれんそう, にんじん	しょうゆ, ほんみりん	
	みそしる (とうふ・えのき・わかめ)		れいとうとうふ, わかめ, あかみそ, しろみそ	じゃがいも	ながねぎ, えのきたけ	けずりぶし	
19 月	くだもの				ぽんかん		
	6年生のたてた献立3	○					569 kcal 22.8 g 18.7 g
	きのこごはん		さけ, あぶらあげ	むせんまい, もちごめ, あぶら, さとう	にんじん, まいたけ, ぶなしめじ, なましいたけ	にほんしゅ, しょうゆ, しお, ほんみりん	
	とりのからあげ		とりにく	こめこ, あぶら	しょうが, にんにく	にほんしゅ, しょうゆ	
	わかめときゅうりのすのもの		わかめ	さとう	きゅうり, ホールコーン	す, しょうゆ	
20 火	けんちんじる		あつあげ	あぶら, さといも	ごぼう, こんにゃく, にんじん, だいこん, ながねぎ, こまつな	しょうゆ, しお, にほんしゅ, けずりぶし	
	6年生のたてた献立4	○		むせんまい, こめつぶむぎ			553 kcal 27.5 g 18.9 g
	ごはん		さば		しょうが	しお, しょうゆ, にほんしゅ	
	さばのしおやき		かつおぶし		もやし, ほうれんそう	しょうゆ, ほんみりん	
	ほうれんそうともやしのおひたし		もめんどうふ, わかめ, あかみそ, しろみそ	じゃがいも	はくさい, まいたけ, ながねぎ, こまつな	けずりぶし	
21 水	みそしる				スイートスプリング		
	くだもの						
	6年生のたてた献立5	○					582 kcal 29.9 g 23.5 g
	スパゲティナポリタン		ツナ, こなチーズ	スパゲッティ, あぶら	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ピーマン, ケチャップ, トマトピューレ	しお, ちゅうのうソース, こしょう	
	れんこんいりハンバーグ		とりにく, だいず, たまご, とうにゅう	パンこ, でんぶん, あぶら, さとう	れんこん, たまねぎ, マッシュルーム, ケチャップ	しお, こしょう, ナツメグ, ちゅうのうソース, ようがらし	
22 木	フレンチサラダ (たまねぎいり)			あぶら, さとう	キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン, たまねぎ	す, ようがらし, しろこしょう, しお	
	マー婆ードウフどん		とりにく, だいず, もめんどうふ, あかみそ	むせんまい, こめつぶむぎ, あぶら, さとう, ごまあぶら, でんぶん	にんにく, しょうが, にんじん, ぶなしめじ, ながねぎ, にら	トウバンジャン, にほんしゅ, しょうゆ, しお	
	ばんさんすう			りょくとうはるさめ, さとう, ごまあぶら	はくさい, きゅうり, にんじん, もやし	しょうゆ, ようがらし, す	
	くだもの				りんご		



れいわねん

令和8年 1月のきゅうしょく



豊島区立池袋小学校

日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
23 金	昭和50年ころの献立	○		コッペパン	マーマレード		
	コッペパン		げいにくミンチ, たまご, あかみそ, とうにゅう	パンこ, こむぎこ, あぶら, さとう	たまねぎ, しょうが, にんにく, ケチャップ	しょうゆ, しお, こしょく, ちゅうのうソース	595 kcal 29.8 g 19.4 g
	くじらメンチカツ				キャベツ		
	ゆでキャベツ		もめんどうふ, わかめ, あかみそ, しろみそ	さつまいも	はくさい, たまねぎ, こまつな	けずりぶし	
26 月	たぬきどん	○	ツナ	むせんまい, こめつぶむぎ, あぶら, しろごま, さとう	つきこんにやく, にんじん, エリンギ, グリーンピース, しょうが	しょうゆ, にほんしゅ, けずりぶし	606 kcal 22.9 g 20.7 g
	わかめサラダ		わかめ	さとう, ごまあぶら, あぶら	キャベツ, もやし, にんじん, きゅうり, ホーロコーン	キムチ, しょうゆ	
	なめこのみそしる		れいとうとうふ, だいす, あかみそ, しろみそ	じやがいも	なめこ, ながねぎ, ほうれんそう	けずりぶし	
	くだもの(かんきつるい)				はるか		
27 火	たまごチャーハン	○	しらす, たまご	むせんまい, こめつぶむぎ, あぶら, ごまあぶら	にんじん, たまねぎ, ピーマン, 赤パプリカ	しお, こしょう, しょうゆ, オイスターソース	647 kcal 30.0 g 25.4 g
	にくだんごとはるさめのスープ		とりにく, こうやどうふ, たまご	でんぶん, りょくとうはるさめ, ごまあぶら	たまねぎ, しょうが, にんじん, ながねぎ, チンゲンツアイ, トウミョウ	しお, こしょう, にほんしゅ, しょうゆ, とりがら	
	カレービーンズ		だいす	じやがいも, こめこ, あぶら		しお, カレーこ	
28 水	秋田県の郷土料理の献立	○		むせんまい			
	あきたまいごはん		わかさぎ	こめこ, あぶら	にんにく	しょうゆ, にほんしゅ, パプリカ, オールスパイ	556 kcal 21.8 g 16.6 g
	ワカサギのスパイシーあげ			しろごま	こまつな, もやし, にんじん	ほんみりん, しょうゆ	
	こまつなともやしのごまじょうゆ		とりにく	きりたんぽ	ごぼう, しらたき, ながねぎ, まいたけ, はくさい, せり, しょうが	にほんしゅ, しょうゆ, しお, とりがら	
29 木	ごはん	○		むせんまい, こめつぶむぎ			556 kcal
	カレージャコふりかけ		ちりめんじゃこ, あおのり	あぶら, しろごま	にんにく, たまねぎ	しょうゆ, カレーこ, ウスターソース	27.1 g
	さかなのコーンフレークやき		さかな, ピザチーズ	あぶら, パンこ, コーンフレーク	たまねぎ, にんにく	しお, こしょう, す, しょうゆ	15.7 g
	ABCスープ		ベーコン	あぶら, マカロニ, じやがいも	たまねぎ, にんじん, キャベツ, パセリ	しょうゆ, しお, こしょう, しろワイン, ローリエ, とりがら	
	くだもの				いよかん		
30 金	世界の料理「スペイン」	○		むせんまい, こめつぶむぎ, オリーブあぶら	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, にんじん, ピーマン, あかパプリカ	しお, ターメリック, こしょう	
	パエリア		とりにく, あさり	じやがいも, オリーブあぶら	たまねぎ, にんじん, パセリ	しお, こしょう	571 kcal 22.4 g
	スペニッシュオムレツ		ツナ, たまご, とうにゅう	はちみつ, あぶら	キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン	しお, ようがらし, す	21.9 g
	ハニードレッシングサラダ						

牛乳の紙パックは、児童が開き、洗浄、教室で乾かし、リサイクル業者に引き取ってもらっています。

※都合により、献立を変更することがあります。

給食当番は、マスクをします。給食当番の児童は必ず持ってきてましょう。

今月の給食紹介・6年生が家庭科の授業で栄養について学習し、給食の献立を立てました。

その中から5つを選び、提供します。(15日～21日)

・学校給食週間にちなみ、昭和50年ころの給食を実施します。(23日)

献立表について①献立名ごとに、使用する食材がわかるようにしました。

②食品の持つ働きから・黄・緑の3色に分けて、使用する食材を載せています。

③エネルギー、たんぱく質、脂質の数値は中学生(3, 4年生)を載せています。低学年は約0.9倍、高学年は約1.1倍です。

今月の給食目標 寒さに負けないじょうぶな体をつくろう。

今月の栄養目標 塵さに負けない食事をしよう。

・鏡開きの行事食を提供します。(13日)

・岩手県の郷土料理を提供します。(9日)

・秋田県の郷土料理を提供します。(28日)

・スペイン料理を提供します。(30日)

(3, 4年生が基準)	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)
今月の平均	588	25.8	19.4

にほん がつ こう きゅう しょく

日本の学校給食

日本の学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の私立忠愛小学校で、貧しくて昼食を用意できない子どものために、無償で提供されたのが始まりといわれています。その後、戦争などで一時中断しましたが、第二次世界大戦後に再開されました。現在の給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

