



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
	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、カレーこ、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	21.4 g
	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	12.6 g
	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						
	げんまいいりごはん	○		むせんまい、げんまい			569 kcal
	のりのつくだに		もみのり	さとう		しょうゆ、ほんみりん	26.5 g
	さばのなんぶやき		さば	くろごま、しろごま		にほんしゆ、しょうゆ、ほんみりん	20.0 g
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、にほんしゆ、しょうゆ、けずりぶし、だしこんぶ		
13 火	鏡開きの行事食						
	もちいりかけきつねうどん	○	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	673 kcal
	ポップンいか		いか	こめこ、あぶら、じゃがいも		しお、ガーリックパウダー	28.1 g
フルーツみつめ	ふんまつかんでん、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	15.1 g	
14 水	きりぼしだいこんのピビンバ	○	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	にほんしゆ、ほんみりん、ユウキ、しょうゆ	562 kcal
	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、トウモロコシ	しお、こしょう、しょうゆ、とりがら	23.1 g
	くだもの				りんご		17.9 g
15 木	6年生のたてた献立1						
	しょくパン	○		しょくパン、いちごジャム			654 kcal
	じゃがいもとほうれんそうのグラタン		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	28.3 g
	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、でんぷん	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	25.4 g
16 金	6年生のたてた献立2						
	ごはん	○		むせんまい、こめつぶむぎ			562 kcal
	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、にほんしゆ、ほんみりん	26.3 g
	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	18.7 g
	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	
	くだもの				ぼんかん		
19 月	6年生のたてた献立3						
	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	にほんしゆ、しょうゆ、しお、ほんみりん	569 kcal
	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	にほんしゆ、しょうゆ	22.8 g
	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	18.7 g
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、にほんしゆ、けずりぶし		
20 火	6年生のたてた献立4						
	ごはん	○		むせんまい、こめつぶむぎ			553 kcal
	さばのしおやき		さば		しょうが	しお、しょうゆ、にほんしゆ	27.5 g
	ほうれんそうともやしのおひたし		かつおぶし		もやし、ほうれんそう	しょうゆ、ほんみりん	18.9 g
	みそしる		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	
	くだもの				スイーツプリング		
21 水	6年生のたてた献立5						
	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	582 kcal
	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、でんぷん、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	29.9 g
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	23.5 g	
22 木	マーボー豆腐どん	○	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、でんぷん	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、にほんしゆ、しょうゆ、しお	591 kcal
	ばんさんすう			りよくとうはるさめ、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	25.9 g
	くだもの				りんご		19.2 g



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			コッペパン	マーマレード		595 kcal
	くじらメンチカツ	○	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、こしょう、ちゅうのうソース	29.8 g
	ゆでキャベツ				キャベツ		19.4 g
	みそしる（さつまいも）		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	つきごんにやく、にんじん、エリンギ、グリーンピース、しょうが	しょうゆ、にほんしゆ、けずりぶし	606 kcal
	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、ホールコーン	す、しょうゆ	22.9 g
	なめこのみそしる		れいとうとうふ、だいず、あかみそ、しろみそ	じゃがいも	なめこ、ながねぎ、ほうれんそう	けずりぶし	20.7 g
	くだもの（かんきつ類）				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
	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、りよくとうはるさめ、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、トウモロコシ	しお、こしょう、にほんしゆ、しょうゆ、とりがら	30.0 g
	カレーピーンズ		だいず	じゃがいも、こめこ、あぶら		しお、カレーこ	25.4 g
28 水	秋田県の郷土料理の献立						
	あきたまいごはん			むせんまい			556 kcal
	ワカサギのスパイシーあげ	○	わかさぎ	こめこ、あぶら	にんにく	しょうゆ、にほんしゆ、パプリカ、オールスパイス	21.8 g
	こまつなともやしのごまじょうゆ			しろごま	こまつな、もやし、にんじん	ほんみりん、しょうゆ	16.6 g
	きりたんぼじる		とりにく	きりたんぼ	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	にほんしゆ、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
	カレーじゃこふりかけ		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레이크やき	○	さかな、ピザチーズ	あぶら、パンこ、コーンフ레이크	たまねぎ、にんにく	しお、こしょう、す、しょうゆ	15.7 g
	A B C スープ		ベーコン	あぶら、マカロニ、じゃがいも	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」						
	パエリア		とりにく、あさり	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	571 kcal
	スパニッシュオムレツ	○	ツナ、たまご、とうにゅう	じゃがいも、オリーブあぶら	たまねぎ、にんじん、パセリ	しお、こしょう	22.4 g
	ハニードレッシングサラダ			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

◎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きましょう。

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）
・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）

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、脂質の数値は中学年（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 寒さに負けない食事をしよう。

(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

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。

