

令和7年度



1月のこんだて



豊島区立南池袋小学校

日	曜日	行事	こんだて			ちやにくやほねやは となるしょくひん	ねつやちから となるしょくひん	からだのちょうしを ととのえるしょくひん	その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	家で何を 食べよう
			ごはん・パン・めん	牛乳	おかず・デザート							
9	金	3学期の 給食開始	むぎごはん	○	マーボー豆腐 あんにんゼリー わかめともやしのごまじょうゆ	★ぶた肉、赤みそ、豆腐、わかめ、 アガー粉、★牛乳	米、押し麦、油、さとう、片栗粉、 ごま油、★白ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、玉ねぎ、にら、 小松菜、もやし、にんじん、★パイン缶、 ★もも缶	トウバンジャン、鶏ガラ、しょうゆ、酒、 テンメンジャン、食塩、酢、 パニラエッセンス	642	27.4	きのこ
13	火	開運おみ くじ給食	ごはん	○	おみくじコロッケ こんさいとしめじのごまみそしる やさいのおかかあえ スイートスプリング	★ぶた肉、★ウィンナー、 ★チーズ、とり肉、油揚げ、白みそ、 赤みそ、おかか、★牛乳	米、油、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、 乾燥マッシュポテト、パン粉、 さとう、こんにゃく、★ねりごま	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、大根、しめじ、 ねぎ、小松菜、もやし、キャベツ、 スイートスプリング	食塩、こしょう、酒、薄口しょうゆ、 中濃ソース、赤ワイン、出汁かつお節、 しょうゆ	673	23.3	小 魚
14	水		オニオンライス	○	ポテトとウィンナーのチーズやき フィヤベースふうスープ まめまめサラダ	★ウィンナー、★チーズ、★えび、 ★ベーコン、いか、メルルーサ、 いんげんまめ、レンズまめ、大豆、 ひよこまめ、★牛乳	米、油、★バター、じゃがいも、さとう、 片栗粉	玉ねぎ、パセリ、コーン、にんにく、しょうが、 セロリー、にんじん、★トマト缶、 ★トマトピューレ、★トマトペースト、 マッシュルーム、キャベツ、きゅうり	食塩、こしょう、鶏ガラ、ローリエ、 みりん、タイム、ナツメグ、オレガノ、 白ワイン、酢、しょうゆ	650	30.7	種実類
15	木	鏡開き 給食	じゃこわかめごはん	○	たいのしおやき はつはるすましじる になます	わかめご飯の素、たい、とり肉、 ★ちりめんじゃこ、豆腐、油揚げ、 ★牛乳	米、生ふ、三温糖、しらたき、 ★白ごま	にんじん、大根、ねぎ、せり、小松菜	食塩、昆布だし、出汁かつお節、 しょうゆ、酒、酢	600	31.6	チーズ
16	金		ハムビーンズピラフ	○	はくさいとベーコンのスープ あおなとコーンのソテー ブラウニー	★ハム、大豆、★ベーコン、 ★たまご、★牛乳	米、★バター、油、さとう、小麦粉、 ★ミルクチョコレート、粉糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、パセリ、しょうが、 セロリー、白菜、コーン、キャベツ、小松菜	酒、食塩、こしょう、鶏ガラ、ローリエ、 薄口しょうゆ、白ワイン、しょうゆ、 ココア、ベーキングパウダー	670	21.5	果 物
19	月	石川県の 郷土料理	あずきめし	○	ししゃものいそべあげ じぶに なかだきごぼう じゃこいりおひたし	あずき、★ししゃも、青のり、 とり肉、おかか、★ちりめんじゃこ、 ★牛乳	米、小麦粉、油、さとも、焼きふ、 片栗粉、三温糖、★白ごま、さとう	にんじん、大根、しめじ、小松菜、ごぼう、 もやし、キャベツ	食塩、出汁かつお節、酒、しょうゆ、 みりん	594	26.6	たまご
20	火		ごもくたまご チャーハン	○	わかめとたまねぎのスープ やきにくサラダ あまくさオレンジ	★ハム、なると、★たまご、豆腐、 わかめ、★ぶた肉、★牛乳	米、油、ごま油、こんにゃく、さとう	にんじん、ねぎ、ピーマン、しょうが、 えのきたけ、玉ねぎ、キャベツ、もやし、 さやいんげん、天草オレンジ	食塩、しょうゆ、こしょう、鶏ガラ、 出汁かつお節、酒、酢	587	22.8	い も
21	水		ごはん・ じゃこふりかけ	○	だいこんもち こんさいキムチじる みそドレッシングサラダ	★ちりめんじゃこ、おかか、 青のり、★さくらえび、★ぶた肉、 豆腐、白みそ、赤みそ、★牛乳	米、★白ごま、油、上新粉、白玉粉、 さとう、じゃがいも、★ねりごま、 ごま油	大根、ねぎ、にんじん、ごぼう、しめじ、キムチ、 きゅうり、キャベツ、もやし、にら	食塩、しょうゆ、鶏ガラ、出汁かつお節、 酒、みりん、酢	648	24.9	果 物
22	木		コーンピラフ	○	とりにくのバーベキューソース ABCスープ かいそうサラダ パインゼリー	とり肉、★ベーコン、★ウィンナー、 海藻ミックス、アガー粉、★牛乳	米、油、さとう、じゃがいも、 マカロニ、ごま油、★白ごま	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、コーン、 さやいんげん、しょうが、りんご、ねぎ、レモン、 にんにく、キャベツ、きゅうり、パインジュース	食塩、こしょう、しょうゆ、酒、鶏ガラ、 白ワイン、酢、粉からし	670	28.9	ま め
23	金	全国学給食週間（給食の歴史フェア）	ざっくごはん （たくわんぞえ）	○	さけのしおやき じゃがいもとわかめのみそしる きりぼしだいこんのもの	鮭、白みそ、油揚げ、わかめ、大豆、 ★牛乳	米、あわ、ひえ、きび、油、じゃがいも、 さとう	大根（たくあん）、えのきたけ、ねぎ、にんじん、 切干しだいこん、さやいんげん	食塩、出汁かつお節、しょうゆ、みりん	587	29.1	種実類
26	月		コッペパン	○	くじらのケチャップあえ コーンポタージュ せんキャベツソテー	くじら肉、★牛乳、豆乳クリーム	★コッペパン、片栗粉、油、三温糖、 ★バター、小麦粉	しょうが、セロリー、玉ねぎ、コーン、 クリームコーン、にんじん、キャベツ	酒、しょうゆ、トマトケチャップ、 ウスターソース、鶏ガラ、食塩、こしょう	610	24.3	きのこ
27	火		シュガーあげパン	○	ワンタンスープ マカロニサラダ みかん	とり肉、★牛乳	★コッペパン、グラニュー糖、油、 ごま油、ワンタンの皮、マカロニ、 エッグケアマヨネーズ	にんじん、もやし、ねぎ、にら、キャベツ、 きゅうり、コーン、みかん	鶏ガラ、食塩、こしょう、しょうゆ、酢	594	20.3	たまご
28	水		ソフトめん ミートあんかけ	○	フレンチサラダ フルーツヨーグルト	★ぶた肉、とり肉、★粉チーズ、 ★ヨーグルト、★牛乳	ソフト麺、油、小麦粉、さとう、 片栗粉、★バター	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、 にんじん、★トマトペースト、★トマト缶、 マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン、 ★もも缶、みかん缶、★パイン缶	赤ワイン、食塩、こしょう、ナツメグ、 パプリカ粉、トマトケチャップ、 中濃ソース、酢	711	28.4	海 藻
29	木		カレーライス	○	あおのりポテト やさいのしおもみふう みかん	★ぶた肉、青のり、★牛乳	米、油、じゃがいも、三温糖、 ★バター、小麦粉、片栗粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、 ★グリーンピース、キャベツ、きゅうり、みかん	カレー粉、しょうゆ、赤ワイン、鶏ガラ、 ローリエ、食塩、こしょう、中濃ソース、 ウスターソース、トマトケチャップ、 オールスパイス、ガラムマサラ、酢	710	22.5	ま め
30	金		いかととりにくの パエリア	○	トルティージャ カルド・ガジェゴ オニオンドレッシングサラダ	とり肉、いんげんまめ、いか、 ★たまご、★牛乳、★ぶた肉、 ★ベーコン	米、油、じゃがいも、★バター、 さとう、オリーブ油、ごま油、 ★白ごま	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、 赤ピーマン、さやいんげん、キャベツ、かぶ、 きゅうり	ターメリック、食塩、こしょう、鶏ガラ、 白ワイン、ローリエ、タイム、オレガノ、 しょうゆ、酢、粉からし	678	34.4	果 物

※献立内容は都合により変更することがありますので、ご了承ください。 ※栄養量は中学年の数値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍になります。 ※表示設定を行ったアレルギー食品には★を表示しています。

※1月23日から30日は、全国学校給食週間の取組として、『給食の歴史フェア』をテーマに、当時の献立を再現した給食を出します。「給食だより」に詳しいことを記載しています。合わせてご覧ください。

