



1月のこんだて



令和7年度 豊島区立長崎小学校

	牛乳	こ ん だ て	あかのなかま 血や肉や骨歯を作る食品	きいろのなかま 力のもとになる食品	みどりのなかま 体の調子を整える食品	kcal タンパク 質		
8		ちらしずし みそドレッシングサラダ はなふのすましじる		きゅうにゅう えび たまご みそ とうふ とりにく	れんこん だけのこ かんぴょう しいたけ にんじん キャベツ たまねぎ こまつな きゅうり えのきだけ もやし さやいんげん	579		
木		新しい年になりました。毎日楽しく過ごすために” は早寝・早起き・朝ごはん・歯みがき”を心がけましょう。					25.6	
9		みそにこみうどん ごまあえ しらたましるこ		ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ あずき	ゆでうどん ごまあぶら ごま さとう しらたま	にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ こまつな はくさい もやし ねぎ	614	
金		「鏡開き」です。無病息災などを祈って、神棚などに供えられていた餅を食べます。					27.5	
13		マーボーどん ちゅうかサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく わかめ	こめ さとう あぶら ごま かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが ねぎ しいたけ だけのこ れんこん にら きゅうり もやし にんじん チンゲンサイ	646		
火						28.1		
14		ごはん たまごやき ごもきんぴら けんちんじる	ぎゅうにゅう たまご とりにく ひじき とうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	たまねぎ さやいんげん ねぎ にんじん ごぼう しらたき だけのこ れんこん こんにゃく だいこん	586		
水						25.9		
15		むぎいりごはん はっぽうさい はるさめスープ ミルクゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび たまご とりにく ぼたてかいばしら とうふ かんてん	こめ おしむぎ かたくりこ はるさめ さとう	にんじん キャベツ たまねぎ エリンギ だけのこ しめじ チンゲンサイ しいたけ こまつな ねぎ しょうが	640		
木						30.8		
16		チキンライス かいそうサラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく あさり クリーム わかめ こんぶ とさかのり	こめ バター あぶら じゃがいも こむぎこ	トマトジュース にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり もやし	603		
金						24.0		
19		ごはん(秋田) ジャージャンとうふ ナムル くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ わかめ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが しいたけ エリンギ にんじん だけのこ キャベツ ねぎ にんにく もやし とうもろこし くだもの	606		
月		米飯給食の維持促進と食育推進のため豊島区では週4回米飯給食を行っています。 そのうち月2食分は交流自治体（宮城県または秋田県能代市）のお米を使用しています。					26.5	
20		スパゲティミートソース グリーンサラダ やきドーナッツ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ たまご	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ チョコレート	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり トマト	715		
火						28.2		
21		コロコロチキンカレー コールスローサラダ くだもの	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり トマト とうもろこし セロリー キャベツ くだもの	656		
水						21.3		
22		チャーハン とりとえびのチリソース ちゅうかふうコンスープ	ぎゅうにゅう やきぶた とりにく えび たまご	こめ あぶら かたくりこ	にんじん だけのこ しいたけ ねぎ グリンピース しょうが にんにく ビーマン たまねぎ とうもろこし	604		
木						29.0		
23		ちゅうかどん にらととうふスープ ごまあんのあげワントン	ぎゅうにゅう ぶたにく いか たまご とうふ あずき	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ わんたんのかわ ごま こむぎこ	たまねぎ にんじん にら ねぎ にんにく だけのこ しいたけ しめじ きくらげ はくさい	655		
金						28.1		
26		ごはん やきさかな つけもの とんじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	こめ あぶら じゃがいも	たくあん こんにゃく ねぎ にんじん ごぼう だいこん	571		
月		1/24～1/30全国学校給食週間です。日本の給食は山形県から始まったということで、今日のお米は山形県産「はえぬぎ」です。					30.1	
27		コッペパン いちごジャム くじらのたつたあげ トマトシチュー	ぎゅうにゅう くじら ベーコン とりにく スキムミルク	コッペパン いちごジャム かたくりこ じゃがいも あぶら	にんにく しょうが りんご だいこん たまねぎ セロリー にんじん カリフラワー トマト	639		
火						32.4		
28		むぎいりごはん さかなのてりやき すきこんぶのもの ひつつみ	ぎゅうにゅう あぶらかれい こんぶ こうやどうふ とりにく	こめ おしむぎ さとう さといも あぶら	しょうが にんじん しらたき だいこん しめじ ねぎ こまつな	580		
水						29.6		
29		ごはん イタリアンハンバーグ あおなとコンソテー イタリアンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく たまご チーズ ベーコン とりにく	こめ パンこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんにく トマト とうもろこし ほうれんそう にんじん こまつな キャベツ	714		
木						32.5		
30		ごはん(秋田) はたはたのからあげ いぶりがっこ きりたんぼじる	ぎゅうにゅう はたはた とりにく とうふ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら きりたんぼ	しょうが いぶりがっこ にんじん ごぼう しらたき まいだけ ねぎ こまつな	574		
金			今月の食育の日2は秋田県です。「はたはた」は秋田県を代表する魚で、冬が近づくころによくとれます。「いぶりがっこ」は秋田県の伝統的な漬け物で、燻製した大根のぬが漬けです。「きりたんぼ」は、炊き上げた米を杉の串に握りつけて焼いたものです。					20.1

*野菜などの購入の都合により、献立を変更する場合があります。