



こんだてひょう

令和7年度



豊島区立要小学校

きょうしょくじょ 旬の食べ物など	日	きょうのこんだて	牛乳	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				あか 赤の仲間 血や肉になる	なかも 黄の仲間 熱や力の元になる	みどり 緑の仲間 からだ 体の調子を整える	
3学期 給食開始	8木	ドライカレー ガーリックサラダ みかん		ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず	こめ、あぶら、こめこ	ににく、しょうが、ごぼう にんじん、たまねぎ、ピーマン マッシュルーム、トマト、コーン キャベツ、ブロッコリー、みかん	616 21.7
鏡開き献立	9金	なまあげのあんかけどん ごもくみそしる せんさい		ぎゅうにゅう、なまあげ ぶたにく、かつおぶし、あずき あぶらあげ、みそ、とうふ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん じゃがいも、しらたまご じょうしんこ	にんじん、こまつな、ねぎ たまねぎ、しめじ、だいこん	639 26.8
	13火	ちゅうかどん にらたまスープ カリカリごぼうサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか たまご、とうふ	こめ、あぶら、でんぶん、さとう	にんじん、しょうが、はくさい キャベツ、しめじ、こまつな にら、たまねぎ、ごぼう きゅうり	600 23.5
	14水	セルフフィッシュサンド リボンパスタのスープ コーンサラダ		ぎゅうにゅう、ホキ、ぶたにく	コッペパン、こむぎこ、パンこ あぶら、マカロニ、さとう	キャベツ、ににく、たまねぎ にんじん、パセリ、きゅうり コーン	598 29.1
	15木	ごはん おみくじコロッケ じゃこいりかいそうサラダ とうふのすましる		ぎゅうにゅう、ぶたにく、えび チーズ、ワインナー、わかめ ちりめんじゃこ、とうふ さばぶし	こめ、じゃがいも、あぶら こむぎこ、パンこ	にんじん、たまねぎ、キャベツ きゅうり、ねぎ、えのきだけ	652 26.0
旬の食べ物 ☆みかん☆	16金	ごはん にくどうふ こんにゃくサラダ みかん		ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく かつおぶし	こめ、こんにゃく、あぶら さとう、でんぶん、ごま	にんじん、ねぎ、たまねぎ さやいんげん、だいこん きゅうり、コーン、みかん	667 25.2
	19月	ミートソーススパゲッティ イタリアンサラダ スイートポテト		ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず チーズ、なまクリーム、たまご	スパゲッティ、あぶら、こめこ さとう、さつまいも、バター	ににく、しょうが、にんじん たまねぎ、グリンピース、コーン マッシュルーム、キャベツ もやし、きゅうり、あかピーマン	642 23.8
	20火	ごはん さかなのこうみやき きりぼしだいこんのサラダ わかめときのこのみそしる		ぎゅうにゅう、さば、わかめ あぶらあげ、にぼし、みそ	こめ、さとう、あぶら	ねぎ、ににく、しょうが きりぼしだいこん、にんじん コーン、こまつな、たまねぎ しめじ、えのきだけ	576 26.4
世界の料理 【ベトナム】	21水	ビーンズピラフ チャー・ジー フォーのスープ		ぎゅうにゅう、とりにく、だいず ぶたにく	こめ、あぶら、はるさめ でんぶん、はるまきのかわ こむぎこ、こめこめん	たまねぎ、にんじん、ピーマン ににく、しょうが、エリンギ キャベツ、ねぎ、もやし こまつな	586 22.7
秋田県の料理	22木	きんぴらどん きりたんぽじる りんご		ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく、かつおぶし	こめ、しらたき、あぶら、さとう ごま、でんぶん、きりたんぽ	れんこん、ごぼう、にんじん ねぎ、えだまめ、しめじ はくさい、こまつな、りんご	586 22.0
全国学校給食週間 昔の給食を味わおう	明治 22年	ごはん さかなのしおやき やさいのつけもの こんさいじる		ぎゅうにゅう、さけ、かつおぶし ぶたにく、あぶらあげ	こめ、あぶら、さとう こんにゃく	きゅうり、だいこん、にんじん ごぼう、ねぎ	583 28.6
	大正 12	ごしきごはん にくじやが せんじゅねぎのみそしる		ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、ぶたにく、みそ かつおぶし、とうふ、わかめ	こめ、さといも、あぶら、さとう じゃがいも、しらたき	にんじん、さやいんげん たまねぎ、えのきだけ、ねぎ こまつな	599 28.1
	昭和 17	ふかがわめし ちくせんに すいとんじる		ぎゅうにゅう、あさり、とりにく かつおぶし、あぶらあげ	こめ、あぶら、さとう こんにゃく、さといも、こむぎこ でんぶん	しょうが、ごぼう、にんじん さやいんげん、れんこん さやえんどう、だいこん、ねぎ こまつな	614 24.2
	昭和 27	ごはん くじらのオーロラソース こまつなビリからサラダ はくさいのみそしる		ぎゅうにゅう、くじら、みそ なまあげ、かつおぶし	こめ、でんぶん、あぶら、さとう	しょうが、ににく、にんじん もやし、こまつな、とうがらし はくさい、ねぎ	613 27.4
	昭和 38	ソフトめん カレーあんかけ あおのりポテトピーンズ いちご		ぎゅうにゅう、ぶたにく かつおぶし、あぶらあげ、だいず あおのり	ソフトめん、あぶら、さとう でんぶん、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ねぎ こまつな、しめじ、いちご	633 26.0
	令和 7年	ごはん わふうおろしハンバーグ こまつなともやしののりあえ じゃがいもとわかめのみそしる		ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ かつおぶし、のり、わかめ、みそ あぶらあげ	こめ、あぶら、パンこ、でんぶん さとう、じゃがいも	たまねぎ、しめじ、えのきだけ こねぎ、だいこん、こまつな もやし、にんじん	600 27.5

※食材料購入等の事情により献立を変更することがあります。

今月の栄養供給量（中学年） 給食回数：16回

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
文科省標準	650	21~33	14~22
今月	613	26	20

1月の給食目標

- ◇感謝をして食べよう。
- ◇寒さに負けない体をつくろう。

《今月のこんだて》

15日（木）…おみくじコロッケの中には、3種類の食べ物（えび、ワインナー、チーズ）のうち、どれかが入っています。

23日（金）～30日（金）「全国学校給食週間」

…児童、保護者、地域、教職員が学校給食の歴史や役割の理解と関心を
いっそう高める週間です。要小学校では、6日間にわたり昔の給食を
再現します。詳しくは、裏面の給食だよりをご覧ください。