



こんだてひょう



令和7年度

豊島区立要小学校

給食行事 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)
				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	
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	にんにく、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 ぜんざい		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、しらたまこ しょうしんこ	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、にんにく、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 とうふのすましじる		ぎゅうにゅう、ぶたにく、えび チーズ、ウィンナー、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、えのきたけ	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、こま	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	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、グリーンピース、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、にんにく、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、えのきたけ	576 26.4
世界の料理 【ベトナム】	21 水	ビーンズピラフ チャー・ジョー 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 にんにく、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 きりたんぼじる 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 こま、でんぶん、きりたんぼ	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	23 金	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	26 月	ごしきごはん にくじゃが 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、えのきたけ、ねぎ こまつな	599 28.1
	昭和 17	27 火	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	28 水	ごはん くじらのオーロラソース こまつなのピリからサラダ 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、にんにく、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	29 木	ソフトめん カレーあんかけ あおのりポテトビーンズ 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	30 金	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、えのきたけ 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、ウィンナー、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。

