

1月の予定献立表

令和7年12月25日

豊島区立富士見台小学校 校長 田中良行

日	曜日	行事	こんだて	飲み物	熱や力になる (黄グループの食べ物)	血や骨、肉になる (赤グループの食べ物)	体の調子を整える (緑グループの食べ物)	備考
8	木	人日 献立	ごはん・ひじきふりかけ ななくさじる じゃがいものそぼろに	牛乳	ごめ,さとう,あぶら, じゃがいも,かたくりこ	ぎゅうにゅう,ひじき, こなかつお,とりにく, ぶたひきにく	にんじん,だいこん,かぶ,はくさい, フリーズドライななくさ,こまつな, しょうが,たまねぎ,さやいんげん, しめじ	◎人日 1月7日は人日(じんじつ)です。人日は五節句の1つで、無病息災を祈り、七草がゆを食べる風習があります。給食では1日遅いですが8日を人日献立とし、七草が入った七草汁を作ります。
9	金	残さず 食べよう デー	ごはん ごまだれじる ぶりのりやき こうはくなます	牛乳	ごめ,あぶら,さといも, しろごま,かたくりこ, さとう	ぎゅうにゅう,みそ,ぶり	ごぼう,にんじん,はくさい,ながねぎ, こまつな,しょうが,だいこん,ゆず	東京野菜の日
12月 成人の日								
13	火		ごはん くだもの にくどうふ きりぼしだいこんのサラダ	牛乳	ごめ,あぶら,こんにゃく, さとう,かたくりこ,ごまあぶら	ぎゅうにゅう,ぶたにく, もめんどうふ,ツナフレーク	にんじん,だいこん,さやいんげん, たまねぎ,ながねぎ,キャベツ, きりぼしだいこん,キャベツ,しめじ, くだもの	◎給食袋の中身を確認してください ランチョンマット、手口ふき用タオルまたはティッシュ、マスク、歯ブラシ ※忘れずに、毎日持たせてください。
14	水		ガルバンゾーキーマカレー はなやさいのサラダ くだもの	牛乳	ごめ,あぶら,ごめこ,さとう	ぎゅうにゅう,ぶたひきにく, ぶたレバーチップ, ひよこまめ	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリー, にんじん,ホールトマト,キャベツ, カリフラワー,ブロッコリー, ホールコーン,りんご,くだもの	
15	木		メダイとツナのそぼろごはん とりにくとだいこんのために はちじょうフルーツレモンゼリー	牛乳	ごめ,あぶら,さとう, かたくりこ	ぎゅうにゅう,メダイミンチ, ツナフレーク,とりにく, なまあげ,だいす, こなかんてん	にんじん,ごぼう,さやいんげん, しょうが,たまねぎ,だいこん, しめじ,フルーツレモン	東京野菜の日
16	金		ごはん とんじる さかなのにんにくじょうゆやき キャベツとわかめのサラダ	牛乳	ごめ,あぶら,こんにゃく, じゃがいも,さとう, かたくりこ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ, とうふ,さかな,カットわかめ	にんじん,ごぼう,だいこん,ながねぎ, にんにく,キャベツ,もやし	東京野菜の日
19	月	食育の日	ごはん ぬっぺじる ひじきいりたまごやき にあい	牛乳	ぎゅうにゅう,こんにゃく, さといも,さとう,しらたき	ぎゅうにゅう,なまあげ, ぶたひきにく,ひじき, たまご,あぶらあげ	ごぼう,にんじん,だいこん,たまねぎ, こまつな,れんこん	◎毎月19日は食育の日 今月は茨城県の郷土料理を作ります。
20	火		こまつのピラフ サーモンチャウダー くだもの	牛乳	ごめ,バター,あぶら, じゃがいも,ごめこ	ぎゅうにゅう,ハム,ベーコン, レンズまめ,クリーム,さけ	にんにく,しょうが,たまねぎ,こまつな, ホールコーン,セロリー,キャベツ, かぶ,マッシュルームみずに, くだもの	<1月が旬の食べ物> ・だいこん ・カリフラワー ・はくさい ・ごぼう ・れんこん ・しゅんぎく ・ながねぎ ・ほうれんそう ・わかさぎ ・ブリ ・あんこう ・カニ ・柑橘類 など
21	水		ごはん からみとうふじる ししゃものいそべあげ ひじきときりぼしだいこんのふくめに	牛乳	ごめ,あぶら,じゃがいも, こむぎこ,こんにゃく, さとう	ぎゅうにゅう,ぶたにく, とうふ,みそ,ししゃも, あおのり,ひじき,ちくわ	にんじん,キャベツ,ながねぎ,にら, きりぼしだいこん,さやいんげん, えのき	※今月の果物はみかん・りんごなどを予定しています。
22	木		マーポーどうふ丼 はるさめスープ フルーツポンチ	牛乳	ごめ,あぶら,さとう,かたくりこ, ごまあぶら,はるさめ	ぎゅうにゅう,ぶたひきにく, ぶたレバーチップ,みそ, とりにく,かんてんかん	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, ながねぎ,れんこん,にら,だいこん, はくさい,もやし,こまつな, みかんかん,パインかん,りんごかん	
23	金		たらチャーハン ちゅうかふうコーンスープ あおのりビーンズポテト	牛乳	ごめ,あぶら,ごまあぶら, かたくりこ,じゃがいも	ぎゅうにゅう,たら, とりにく,たまご,だいす, あおのり	にんにく,ながねぎ,にんじん, たけのこみず,さやいんげん, たまねぎ,こまつな,クリームコーン, ホールコーン	◎全国学校給食週間 1月24日~30日は、全国学校給食週間です。そこで、26日~30日の給食は、学校給食週間献立として、「学校給食の歴史を知ろう」がテーマの献立としました。
26	月	学校給食 週間献立	ごはん みそけんちんじる さかなのしおこうじやき おひたし	牛乳	ごめ,あぶら,こんにゃく, じゃがいも,さとう, かたくりこ	ぎゅうにゅう,とうふ,みそ, あぶらあげ,さかな	ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ, しょうが,キャベツ,もやし,こまつな	
27	火	学校給食 週間献立	ごしきごはん こめこのすいとん しょうがじょうゆあえ	牛乳	ごめ,あぶら,さといも,さとう, こめこ	ぎゅうにゅう,ひじき, ツナフレーク,とりにく, あぶらあげ	にんじん,さやいんげん,だいこん, はくさい,ながねぎ,こまつな,もやし, キャベツ,きゅうり, しょうが,しめじ	東京野菜の日
28	水	学校給食 週間献立	コッペパン・いちごジャム やさいスープ くじらのオーロラに コールスローサラダ	牛乳	コッペパン,あぶら, じゃがいも,かたくりこ, さとう	ぎゅうにゅう,とりにく, レンズまめ,くじらにく, みそ	にんじん,たまねぎ,だいこん, こまつな,しょうが,キャベツ, ホールコーン,いちごジャム	東京野菜の日
29	木	学校給食 週間献立	うどん・カレーつけじる ツナとやさいのかふうあえ こめこのまっちゃんケーキ	牛乳	れいとううどん,あぶら, じゃがいも,かたくりこ, ごまあぶら,さとう,こめこ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, あぶらあげ,ツナフレーク	たまねぎ,にんじん,ながねぎ, こまつな,キャベツ,もやし,しめじ	
30	金	学校給食 週間献立	タツキュー・ピラウ クリ・ファスリエ ポテトとブロッコリーのサラダ	牛乳	ごめ,バター,あぶら, こめこ,じゃがいも,さとう	ぎゅうにゅう,とりにく, ぶたにく,しろいんげんまめ	にんじん,たまねぎ,ホールトマト, キャベツ,ブロッコリー, ホールコーン	SDGs関連事業の1つとして、区の「学校給食における米購入費の補助事業」を申請し、給食の質の向上や食育に取り組んでいます。

☆食材料の購入の都合により、献立が変わることがあります。

☆東京野菜の日…西東京市にある田倉農園でとれた野菜を使用します。

今月の給食目標 感謝の気持ちをもちましょう

エネルギー	今月の平均値(中学年)	基準値(中学年)
たんぱく質	587kcal	650kcal
脂質	17%	13~20%
ナトリウム(食塩相当量)	29%	20~30%
	2.0g	2g未満

☆学校給食週間の献立☆

1月24日~30日は全国学校給食週間です。この期間は、明治・大正・昭和・平成~令和時代の給食を作ります。

- 26日(月) 明治時代の給食：日本で最初の給食（おにぎり・焼き魚・漬物）をイメージした献立です。
- 27日(火) 大正時代の給食：1つの料理で栄養がたっぷりとれる、五色ご飯と米粉のすいとんを作ります。
- 28日(水) 昭和時代の給食①：戦後によく給食で使われていた「くじら」でオーロラ煮を作ります。
- 29日(木) 昭和時代の給食②：麺類が登場した昭和40年頃の給食をイメージした献立です。
- 30日(金) 平成~令和時代の給食：世界の料理として、トルコの郷土料理を作ります。

