



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 	こめ, 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。 ◎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。 ◎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。 ＜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 ※今月の果物はみかん・りんご などを予定しています。 ◎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。 ※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。	
9	金	残さず 食べよう デー	ごはん ごまだれじる ぶりのてりやき こうはくなます	牛乳 	こめ, 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 <div>東京野菜の日</div>		
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 	こめ, 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		
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 	こめ, あぶら, こめこ, 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いために はちじょうフルーツレモンゼリー	牛乳 	こめ, 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, だいず, 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 <div>東京野菜の日</div>		
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 	こめ, 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 <div>東京野菜の日</div>		
19	月	食育の日	ごはん めっぺじる 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, しらすき	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		
20	火		こまつなのピラフ サーモンチャウダー くだもの	牛乳 	こめ, バター, あぶら, じゃがいも, こめこ	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		
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 	こめ, 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, なら, きりぼしだいこん, さやいんげん, えのき		
22	木		マーボーどうふ丼 はるさめスープ フルーツポンチ	牛乳 	こめ, 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, なら, 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 	こめ, 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, だいず, あおのり	にんにく, ながねぎ, にんじん, たけのこみずに, 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		
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 	こめ, 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 	こめ, 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 <div>東京野菜の日</div>		
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 <div>東京野菜の日</div>		
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	タヴュクル・ピラウ クル・ファスリエ ポテトとブロッコリーのサラダ	牛乳 	こめ, 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		

☆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

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

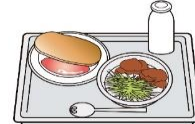
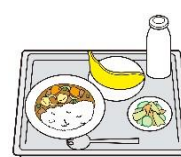
26日(月) 明治時代の給食：日本で最初の給食(おにぎり・焼き魚・漬物)をイメージした献立です。



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。