



寿

## 1がつ こんだてひょう



1月

令和7年度 豊島区立千早小学校

\*食材納入の都合などにより、献立を変更する場合もありますがご了承ください。

きゅうしょくよていかいすう。かい  
給食予定回数16回

日	しゅしょく・おかず	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	みどりの仲間 体の調子を整える	エネルギー-たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 木	ななくさうどん せりいりあえもの しらたまぜんざい くだもの ぎょうじょく: 1/7じんじつのせっく ぎょうじょく: 1/11かがみびらき	○	★かまぼこ,とりにく,★たまご,さばぶし, カットわかめ,あずき, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	うどん,かたりこ,だいすあぶら,ごま, れいとうしらたま,さんおんとう, みずあめ	ねぎ,だいこん,にんじん,かぶ, はくさい,せり,もやし,キャベツ, ★きゅうり,はるか	645 kcal 26.1 g 18.5 g 2.3 g
9 金	ごはん だいこんのみぞしる サワラのあげに ごまあえ *どうきょうやさいのひ	○	さわら,あぶらあげ,カットわかめ, しろみそ,あかみそ,けずりぶし, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ,だいすあぶら,さんおんとう, かたりこ,ごま	しょうが,ほうれんそう,キャベツ, にんじん,だいこん	604 kcal 25.9 g 20.7 g 2.5 g
13 火	せりいりたきこみごはん さけのごまやき ワカメのみぞれあえ しらたまぞうに おはなみかん	○	とりにく,あぶらあげ,さけ,わかめ, ツナかん,あかみそ,しろみそ, けずりぶし,★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ,いとこにやく,さんおんとう, はちみつ,ごま,れいとうしらたま, じゃがいも	にんじん,ごぼう,しめじ,せり,ねぎ, だいこん,レモン,きんときにんじん, こまつな,みかん★きゅうり	668 kcal 33.2 g 15.0 g 2.4 g
14 水	シナモントースト トマトシチュー コーンサラダ くだもの	○	ぶたにく,とうにゅうなまクリーム, だいす,★ぎゅうにゅう(いんよう)	★しょくパン,マーガリン,さとう,ごま, グラニューとう,だいすあぶら, じゃがいも,こむぎこ,しろねりごま	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ, マッシュルーム,グリンピース,★きゅうり, コーン,クレメンティ	597 kcal 22.8 g 26.3 g 2.5 g
15 木	さけずし かきたまじる かぼちゃのあまに くだもの ぎょうじょく: こしょうがつ	○	さけ,あずき,カットわかめ,とりにく, ★たまご,けずりぶし, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ,さとう,しろごま, さんおんとう, かたりこ	ほしいたけ,さやいんげん, かぼちゃ,たまねぎ,こまつな, きりばしたいこん,★りんご	604 kcal 25.4 g 14.9 g 2.5 g
16 金	ごはん ししゃものあおのりあげ ぶりぶりあえ きりたんぽじる 〇きょうどりようり あきたけん *どうきょうやさいのひ	○	ししゃも,あおのり,とりにく, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ,こむぎこ,かたりこ,だいすあぶら, さんおんとう,きりたんぽ	キャベツ,★きゅうり,にんじん, いぶりがっこ,どんぶり,しょうが, しめじ,ごぼう,ねぎ	688 kcal 34.8 g 22.8 g 2.6 g
19 月	むぎごはん マーボーどうふ がいこくりようり:ちゅうごく はるさめスープ オレンジゼリー	○	ぶたにく,だいす,とうふ,しろみそ, はっちょみそ,こなかんてん, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ,むぎ,だいすあぶら,さとう, かたりこ,ごまあぶら,はるさめ	ににく,しょうが,ねぎ,えのきたけ, にんじん,にら,こまつな,みかんかん, オレンジジュース	651 kcal 26.6 g 21.5 g 2.2 g
20 火	ごはん さばのごまやき けのじる 〇きょうどりようり あおもりけん はくさいとわかめのからしじょうゆあえ ぎょうじょく: だいかん かんさば	○	だいす,こうやどうふ,あぶらあげ, あかみそ,けずりぶし,まさば, カットわかめ,★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ,こんにやく,ごま, ごまあぶら,さとう	だいこん,にんじん,ごぼう,ふき, せんまい,はくさい	630 kcal 32.1 g 24.0 g 2.3 g
21 水	ごはん たらのフライチリソースかけ ソトヤアム がいこくりようり:インドネシア フルーツカクテル	○	たら,だいす,とりにく,★ナタデココ, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ,だいすあぶら,こむぎこ,さとう, はるさめ,みずあめ	たまねぎ,ねぎ,ににく,しょうが, にんじん,もやし,みかんかん, パインかん,★ももかん	635 kcal 24.4 g 15.7 g 1.7 g
22 木	ナンピザ はくさいのクリームシチュー スパイシーポテトフライ くだもの	○	ハム,★チーズ,ベーコン,とりにく, とうにゅう,とうにゅうなまクリーム, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	★ナン,オリーブあぶら,だいすあぶら, じゃがいも,マーガリン,こむぎこ	ににく,たまねぎ,マッシュルーム, ピーマン,にんじん,はくさい, パセリ,★いちご	639 kcal 25.5 g 34.0 g 2.3 g
23 金	ハヤシライス しゃきしゃきサラダ さつまいもどりんごのかさねに *どうきょうやさいのひ	○	ぶたにく,★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ,むぎ,だいすあぶら,こむぎこ,ごま, さつまいも,さとう,マーガリン	パセリ,たまねぎ,マッシュルーム, みずな,にんじん,キャベツ, ★きゅうり,★りんご,レモン	673 kcal 21.5 g 21.1 g 1.4 g
26 月	むぎごはん くじらのたたなあげ いとかんてんのあえもの さつまじる	○	くじらにく,いとかんてん,ぶたにく, とうふ,けずりぶし,しろみそ, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ,むぎ,だいすあぶら,ごまあぶら, かたりこ,さんおんとう,ごま, こんにやく,さつまいも	ににく,しょうが,★りんご,たまねぎ, だいこん,にんじん,キャベツ, えのきたけ,こまつな,ごぼう,ねぎ	647 kcal 29.2 g 19.4 g 2.3 g
27 火	ソフトめんミートソース じゃがいものハニーサラダ くだもの	○	とりにく,★ぎゅうにゅう(いんよう)	ソフトめん,オリーブあぶら, だいすあぶら,こむぎこ,さとう, じゃがいも,はちみつ	ににく,しょうが,たまねぎ,にんじん, パセリ,★きゅうり,キャベツ,★いちご	616 kcal 22.5 g 22.9 g 2.5 g
28 水	コッペパン ハルチョー がいこくりようり:ジョージア シュクメルリ がいこくりようり:ジョージア コールスローサラダ	○	ぶたにく,とりにく,とうにゅう,★チーズ, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	★コッペパン,だいすあぶら, じゃがいも,さつまいも, マーガリン,こむぎこ,さとう,	たまねぎ,にんじん,セロリー,レモン, ににく,しめじ,キャベツ,★きゅうり, コーン	626 kcal 28.4 g 27.0 g 2.7 g
29 木	ぶたどん いもいも汁 こくとうかんてん	○	ぶたにく,けずりぶし,しろみそ, こなかんてん,とうにゅうなまクリーム, ★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ,だいすあぶら,さんおんとう,ごま, こんにやく,さつまいも,さといも, じゃがいも,くろさとう	たまねぎ,キャベツ,えのきたけ, にんじん,ねぎ,さやいんげん, しょうが,ごぼう	647 kcal 25.1 g 17.2 g 2.1 g
30 金	ごはん さけのもみじやき きんかん かめいどだいこんのつけ せんじゅねぎのみぞしる *どうきょうやさいのひ	○	さけ,とりにく,とうふ,しろみそ, あかみそ,★ぎゅうにゅう(いんよう)	こめ,たまごふしようマヨネーズ, だいすあぶら,さんおんとう,じゃがいも	にんじん,だいこん,こまつな, えのきたけ,ねぎ,きんかん	617 kcal 28.6 g 22.0 g 2.2 g

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています。

## 学校給食週間間

1月26日から30日の五日間を学校給食週間といいます。日本の学校給食の始まりは明治22年山形県鶴岡市(現鶴岡市)の市立忠義小学校といわれています。その後、都市部を中心に広まり戦後の厳しい食糧事情を乗り越え全国に普及してきました。



1月の平均
637 kcal
27.0 g
21.4 g
2.3 g

## 1月の給食目標

病気に負けない食事をしよう!



## ※給食週間の献立について

★26日 麦ご飯、くじらの竜田揚げ、糸寒天の和え物、さつま汁 懐かしい給食①鯨です。昭和40年代の給食には、本当によくでていました。

★27日 ソフト麺ミートソース、じゃが芋のハニーサラダ、くだもの 懐かしい給食②ソフト麺です。もちもちした不思議な麺です。ミートソースをかけて食べます。

★28日 コッペパン、ハルチョー、シュクメルリ、コールスローサラダ 世界の料理 ハルチョー・シュクメルリはジョージアの一般的な家庭料理です。

★29日 豚丼、いもいも汁、みたらし団子 東京の食材です。東京エックス豚を使った豚丼です。油のおいしいブタですが、しつこくないのが特徴です。

★30日 ご飯、鮭のもみじ焼き、亀戸大根の煮付け、千寿ねぎの味噌汁、 東京産の食材をつかっています。千寿ねぎ、亀戸大根は江戸東京野菜です。

