



## 令和7年度 1月の給食



今年もよろしくおねがいいたします！

豊島区立池袋本町小学校

| 日/曜日 | 献立  | おもな材料  | 行事等   |                   |
|------|---|--|---|-------------------|
| 9 金  | 牛乳<br>ご飯<br>松風焼き<br>七草汁<br>紅白なます<br>みかん             | 体を作る食品<br>(肉、豆、魚、卵、牛乳、海藻)<br>牛乳、鶏肉、おから、みそ、かまぼこ、油揚げ<br>お正月・七草メニュー | 熱や力になる食品<br>(米、パン、麺、油、砂糖、芋)<br>ごめ、おおむぎ、油、砂糖、ごま<br>東京都産 長ねぎ、大根、かぶ 使用予定   | 7日<br>人日の節句       |
| 13 火 | 牛乳<br>ご飯<br>すきやき<br>子持ちししゃものカレー揚げ<br>ネーブルオレンジ       | 牛乳、豚肉、豆腐、こもちししゃも<br>コツコツ給食                                       | ごめ、おおむぎ、油、じゃが芋、しらたき、砂糖、小麦粉<br>東京都産 長ねぎ 使用予定   |                   |
| 14 水 | 牛乳<br>みそラーメン<br>青のリビーンズポテト<br>ココア蒸しケーキ              | 牛乳、豚肉、鶏肉、みそ、大豆、青のり   | 中華めん、油、じゃが芋、でん粉、薄力粉、砂糖、ココア<br>東京都産 長ねぎ、小松菜 使用予定   |                   |
| 15 木 | 牛乳<br>わかめご飯<br>筑前煮<br>梅の花すまし汁<br>白玉せんざい             | 牛乳、わかめ、鶏肉、豆腐、あずき   | ごめ、おおむぎ、油、里芋、こんにゃく、砂糖、麩、白玉団子<br>東京都産 長ねぎ、小松菜 使用予定   | 小正月               |
| 16 金 | 牛乳<br>キムタクチャーハン<br>卵スープ<br>鉄分たっぷりサラダ<br>アセロラゼリー     | 牛乳、豚肉、わかめ、鶏肉、豆腐、卵、大豆、ツナ、干ひじき、寒天                                  | ごめ、おおむぎ、油、砂糖、ごま油、ごま、でん粉、卵不使用マヨネーズ<br>キムチ、たくあん、長ねぎ、人参、キャベツ、小松菜、赤ピーマン、玉葱、アセロラ<br>東京都産 長ねぎ、小松菜 使用予定                                | 15日<br>読書旬間<br>開始 |
| 19 月 | 牛乳<br>ツナピラフ<br>かぶのスープ★<br>人参ドレのサラダ★<br>りんご★         | 牛乳、ツナ、ペー・コン、ウインナー、大豆、ガルバンゾー（ひよこまめ）<br>Book Menu                  | ごめ、おおむぎ、油、じゃが芋、オリーブオイル、砂糖<br>玉葱、人参、ピーマン、マッシュルーム、にんにく、コーン、枝豆、かぶ、キャベツ、もやし、きゅうり、りんご<br>★ブックメニュー【おおきなかぶ】【にんじんばたけのパピップペポ】【りんごかもしれない】 | 東京都産 かぶ 使用予定      |
| 20 火 | 牛乳<br>ごまご飯<br>大徳寺揚げ<br>卵の味噌汁<br>野菜の和え物              | 牛乳、鶏肉、卵、豆腐、わかめ、みそ  | ごめ、おおむぎ、ごま、油、じゃが芋、砂糖、でん粉<br>エリンギ、人参、生姜、えのきたけ、もやし、小松菜、コーン<br>東京都産 小松菜 使用予定   | 大寒                |
| 21 水 | 牛乳<br>野菜あんかけ丼<br>春雨スープ<br>さつま芋と大豆の揚げ煮               | 牛乳、豚肉、えび、いか、鶏肉、大豆  | ごめ、おおむぎ、ごま油、でん粉、春雨、さつま芋、油、砂糖、ごま<br>生姜、にんにく、人参、白菜、玉葱、チンゲンサイ、長ねぎ、もやし、えのきたけ<br>東京都産 長ねぎ 使用予定                                       |                   |
| 22 木 | 牛乳<br>ピザトースト★<br>クリームシチュー<br>キャベツサラダ<br>はちみつレモンゼリー★ | 牛乳、ペー・コン、チーズ、鶏肉、牛乳、生クリーム、寒天<br>Book Menu                         | 食パン、油、砂糖、じゃが芋、米粉、はちみつ<br>玉葱、人参、マッシュルーム、トマト、ピーマン、キャベツ、もやし、レモン、レモン<br>★ブックメニュー【ノラネコぐんだんピザをやく】【ぎょうれつのできるはちみつやさん】                   |                   |
| 23 金 | 牛乳<br>大豆ご飯<br>ちゃんこ鍋風<br>しらす入り和え物<br>ぽんかん            | 牛乳、大豆、鶏肉、豆腐、油揚げ、しらす干し、海苔   | ごめ、おおむぎ、砂糖、油、でん粉<br>人参、にんにく、白菜、長ねぎ、えのきたけ、生姜、玉葱、小松菜、もやし、コーン、ぽんかん<br>東京都産 長ねぎ、小松菜 使用予定  |                   |

## 全国学校給食週間 1月24日～30日

|      |   |   |   |             |
|------|---|---|---|-------------|
| 26 月 | 牛乳<br>ご飯<br>鮭の塩焼き<br>すいとん<br>野菜のごま和え                                  | 牛乳、鮭、鶏肉<br>明治22年 給食のはじまりメニュー                          | ごめ、おおむぎ、油、薄力粉、ごま、砂糖<br>大根、人参、ごぼう、長ねぎ、小松菜、キャベツ、もやし<br>東京都産 長ねぎ、大根、小松菜 使用予定           |             |
| 27 火 | 牛乳<br>コッペパン<br>いちごジャム<br>鯨のオーロラ煮<br>野菜のスープ煮                           | 牛乳、くじら肉（赤肉）、ペー・コン、ウインナー、ガルバンゾー（ひよこまめ）<br>昭和のなつかしメニュー♪ | コッペパン、でん粉、油、じゃが芋、砂糖<br>いちご、生姜、人参、にんにく、玉葱、セロリ、かぶ、キャベツ、パセリ<br>東京都産 かぶ 使用予定            |             |
| 28 水 | 牛乳<br>ポークカレーライス<br>じゃこ入りサラダ<br>リンゴゼリー                                 | 牛乳、豚肉、じゃこ、寒天<br>昔からみんな大好き！カレーライス！                     | ごめ、油、じゃが芋、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま<br>生姜、にんにく、玉葱、人参、キャベツ、小松菜、もやし、りんご<br>東京都産 小松菜 使用予定          |             |
| 29 木 | 牛乳<br>ご飯<br>豆腐キムチスープ<br>ヤンニヨムチキン（韓国からあげ）<br>チョレギサラダ                   | 牛乳、豆腐、油揚げ、鶏肉、みそ、鶏肉、トウパンジャン、わかめ、海苔<br>お隣のくに、韓国メニュー     | ごめ、おおむぎ、でん粉、油、砂糖、ごま、ごま油<br>人参、にら、長ねぎ、キムチ、生姜、にんにく、もやし、小松菜、キャベツ<br>東京都産 長ねぎ、小松菜 使用予定  |             |
| 30 金 | 牛乳<br>しょうゆ飯（神津島郷土料理）<br>東京都産☆小松菜と豚肉の炒め物<br>寒芥（利島郷土料理）<br>東京都産☆スイートポテト | 牛乳、海苔、豚肉、するめ、みそ、豆乳<br>東京都たっぷり！！メニュー                   | ごめ、もち米、ごま油、じゃが芋、さつま芋、油、砂糖<br>小松菜、もやし、人参、えのきたけ、長ねぎ、大根、ごぼう<br>東京都産 長ねぎ、小松菜、さつまいも 使用予定 | 読書旬間<br>終わり |

## 給食をしっかり食べましょう！

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

〈今月の給食指導目標〉  
 「決められた時間内に  
 た  
 食べよう」

| 1月の平均 |            |
|-------|------------|
| エネルギー | : 641 kcal |
| たんぱく質 | : 26.7g    |
| 脂 質   | : 20.7g    |



1月15日～30日は読書旬間です！  
 19日、22日の給食は、本に登場する食べ物や料理を入れた「ブックメニュー」です！ 読んだことがある本はありますか？ 読んだことがない人は、ぜひ読んでみてください！