



日	一口メモ	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物・デザート	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		I群 たんぱく質 脂質 食塩相当量
					1群	2群	5群	6群	3群	4群	
8木	人日の節句に合わせ、七草を使ったすいとんです。	ご飯	○	にしんのタレカツ 切干し大根の煮物 七草すいとん ◆人日の節句の献立◆	にしんたまご 牛乳,スキム ミルク	牛乳,小麦粉,パン粉, 砂糖	油	にんじん, ☆だいこん 葉,せり,かぶ 葉,★こまつな	しようが,切干 し下さいこん, ☆だいこん,かぶ	869 kcal 34.5 g 27.4 g 2.9 g	
9金	11日の鏡開き & 図書コラボ給食で「しるこ」を作ります。	親子丼	○	おろし和え ◆しるこ 図書コラボ給食 芥川龍之介「しるこ」	とり肉,たまご, あずき	牛乳,わかめ	米,麦,こんにゃく, でんぶん,砂糖,白 玉粉,小麦粉	油	にんじん, ★こまつな	玉葱,干し椎茸, はくさい,だい こん,レモン	884 kcal 34.7 g 21.8 g 2.8 g
成 人 の 日											
13火	ひじきはおいしく煮てからごはんと混ぜます。	ひじきごはん	○	にぎすのフライ 辛子和え かきたま汁	大豆,とり肉,油 揚げ,にぎす,た まご,豆腐	牛乳,ひじき	米,こんにゃく,砂 糖,小麦粉,パン粉, でんぶん	油,ごま	にんじん, ★こまつな	はくさい,もや し,えのきだけ, 長ねぎ	716 kcal 33.3 g 22.0 g 2.9 g
14水	レバーと大豆をしあわせて鉄分を補給しましょう。	カレーうどん	○	白菜のゆず和え レバボテビーンズ	とり肉,生揚げ, ふたレバー,大豆	牛乳	細うどん,砂糖,小 麦粉,でんぶん, じゃがいも	油,バター,ご ま油,ごま	にんじん, ★こまつな	玉葱,ひなしめ じ,長ねぎ,はく さい,だいこん, ゆず,しょうが, ににく	714 kcal 32.0 g 24.3 g 2.8 g
15木	トマトベースのピザの具をコップパンにはさんで蒸します。	ピザドッグ	○	マカロニサラダ クラムチャウダー りんご	ぶた肉,ぶたし バー,ソーザ,あさ り,とり肉,豆乳	牛乳,チーズ, 生クリーム	無塩パン,マカロ ニ,砂糖,じゃがい も,小麦粉	油,バター	にんじん, ★こまつな	玉葱,ひなしめ じ,ににく,は くさい,りんご	809 kcal 36.0 g 33.2 g 2.7 g
16金	白と黒のごまを使った衣が石垣のように見えます。	麻婆豆腐丼	○	こいわしの石垣揚げ ピリ辛サラダ 菊花みかん	豆腐,ぶた肉,ぶ たレバー,大豆, みそ,たまご	牛乳,こいわ し,わかめ	米,麦,砂糖,でんぶ ん,小麦粉	油,ごま油,ご ま	にんじん,に ら,★こまつな	ひなしめじ,玉 葱,しょうが,に にく,はくさい, みかん	872 kcal 38.8 g 29.5 g 3.5 g
19月	キャベツを使った肉じゃがです。食物繊維がたくさんとれます。	じゃこわかめご飯	○	キャベツの肉じゃが 卵と春雨の和え物 デコポン	ぶた肉,生揚げ, たまご	牛乳,わかめ, ちりめん じゃこ	米,麦,こんにゃく, じゃがいも,はる さぬ,砂糖	ごま,油	にんじん, ★こまつな	玉葱,干し椎茸, キャベツ,もや し,デコポン	793 kcal 29.3 g 23.2 g 3.2 g
20火	どの料理も簡単にできるところ、たくさん野菜を使うようにしたところを工夫しました。	鮭メルトトースト	○	キャベツと鶏団子のスープ ほうれん草のバターソテー	焼き鮭フレーク, 豆腐,とり肉,た まご,ベーコン	牛乳,チーズ	無塩食パン,でん ぶん	エッグケア マヨネーズ,バター	にんじん, ★こまつな, ほうれんそ う	玉葱,キャベツ, しょうが,長ね ぎ,だけのこ, コーン	715 kcal 37.6 g 33.9 g 2.4 g
21水	けの汁は青森県の郷土料理で、根菜類、高野豆腐などをみぞで込んで作ります。	ご飯	○	あんかけ卵焼き 海藻の和え物 けの汁(青森県)	たまご,とり肉, 凍り豆腐,豆腐, みそ	牛乳,海藻 ミックス	米,砂糖,でんぶん	油,ごま油,ご ま	にんじん, ★こまつな	玉葱のきだけ ごん,もやしきゅ うのしもん,だい こん,にぼう,だい こん,わらびせんまい	718 kcal 28.6 g 22.3 g 2.5 g
22木	えびではなくいかのチリソースです。	ご飯	○	いかのチリソース 大根サラダ 菊花みかん	いか,生揚げ,ツ ナ	牛乳,塩昆布	米,でんぶん,小麦 粉,砂糖	油,ごま油,ご ま	★こまつな	長ねぎ,しょう が,ににく,だ いこん,もやし, みかん	840 kcal 34.6 g 25.4 g 2.7 g
23金	鰯のパン粉焼きは香りを豊かにするために衣にチーズとパセリを入れました。「サクッと」が魅力的です!	白米	○	チーズ香るサバのパン粉焼き コールスローサラダ 栗かぼちゃスープ	さば,いんげん豆 牛乳,チーズ, 生クリーム	牛乳,パン粉,じゃが いも,砂糖	エッグケア マヨネーズ,油	にんじん, ★こまつな, 栗かぼちゃ	キャベツ,コー ン,レモン,玉葱	882 kcal 33.9 g 31.9 g 2.2 g	
26月	24~30日まで全国学校給食週間です。1960年代に開発されたソフト麺ができます。	あんかけソフト麺	○	厚揚げ入り和え物 二色ゼリー	ひた肉,いかう すら卵,みそ,生 揚げ	牛乳,寒天,生 クリーム	ソフト麺,でんぶ ん,砂糖	油,ごま油	にんじん,に ら,★こまつな	しょうが,ににく, はくさい,もや し,玉葱,干し椎 茸,ぶどうジュース	768 kcal 32.3 g 25.7 g 3.0 g
27火	全国学校給食週間にちなんで、昭和20~40年代の給食についてじらが登場します。	コッペパン・いちごジャム	○	くじらの竜田揚げ 茹で野菜 ポテトクリームスープ	くじら肉,とり肉 牛乳,生クリー ム	コッペパン,でん ぶん,小麦粉,砂糖, じゃがいも	油	にんじん, ★こまつな	いちごジャム, じょうが,ににく, はくさい,玉葱,キ ャベツ,はくさい, ぶなしめじ	708 kcal 36.6 g 23.8 g 3.2 g	
28水	カレーにもサラダにも野菜がたくさん入っているので、彩りもよく栄養もあるところがおすすめです。	鰯トマトカレーライス	○	ひじきと 切干し大根のサラダ バナナ	さば缶,ツナ 牛乳,チーズ, ひじき	米,麦,じゃがいも, 米粉,砂糖	油,バター,ご ま,ごま油	にんじん, ビーマント マト缶	玉葱,ににく, しうが,切干 し下さいこん, きゅううり,コ ン,バナナ	883 kcal 27.6 g 27.4 g 2.8 g	
29木	野菜の日です。旬の大根をソースにしました。	ご飯	○	たらのおろしソースがけ もやしのにら醤油 味噌汁	すけとうだら, 牛乳,煮干し みそ 野菜の日 「大根」	米,小麦粉,米粉,砂 糖,でんぶん,じゃ がいも	ごま,油	にんじん,に ら,だいこん 葉	だいこん,もや し,はくさい,長 ねぎ	753 kcal 31.7 g 20.0 g 2.5 g	
30金	きんぴらごぼうを作ってパンにはさんで蒸します。	きんぴらサンド	○	ポークシチュー こんにゃくサラダ	ふた肉,いんげん 豆	牛乳,チーズ, じゃがいも,小麦 粉,こんにゃく	無塩パン,砂糖, じゃがいも,小麦 粉,こんにゃく	にんじん, ★こまつな	ごぼう,ににく, じうが,玉 葱,コーン,キ ャベツ,レモン	782 kcal 32.4 g 32.4 g 3.4 g	

○ 食品の購入・学校行事・感染症の流行等により、献立を変更することがあります。

○ 地産地消の取り組みで、足立区平野にある鴨下農園から新鮮な小松菜が届けられます。献立表に★マークをつけています。

○ 地産地消の取り組みで、足立区辰沼にある宇佐美農園から新鮮な大根が届けられます。献立表に☆マークをつけています。

●連続して4日以上給食を食べないことがあらかじめわかっている場合は担任にお知らせください。

給食目標 給食の意義について考え方

9日におしるこが出ます

令和7年度給食メニューコンクール優秀賞受賞！

毎年、足立区内の小中学校の児童生徒が自分で考えた給食メニューを応募するコンクールです。

今回のテーマは「これが食べたい！魚を使った給食メニュー」でした。第十中学校では1年生と2年生が応募し、3名が優秀賞を受賞しました。応募総数7,438作品(小学校4,691作品、中学校2,747作品)の中から中学校で賞をいただけるのは20作品のみなので、受賞できたことはとてもすごいことです。受賞した献立は、実際に提供します。20日、23日、28日を予定しています。一口メモは受賞生徒のコメントです。本当にありがとうございました！

