

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		1人分たんぱく質 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、油揚げ、とり肉	牛乳、スキムミルク	米、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	しょうが、切干しだいこん、☆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◆ ◆鏡開き◆ 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、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
12月	成人の日										
13火	ひじきはおいしく煮てからごはんと一緒に混ぜます。	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	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	レバーと大豆をしっかりと食べて鉄分を補給しましょう。	カレーうどん	○	白菜のゆず和え レバポテビーンズ	とり肉、生揚げ、ぶたレバー、大豆	牛乳	細うどん、砂糖、小麦粉、でんぶ、じゃがいも	油、バター、ごま油、ごま	にんじん、★こまつな	玉葱、ぶなしめじ、長ねぎ、はくさい、だいこん、ゆず、しょうが、にんにく	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ペパンにはさんで焼きます。	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、ぶたレバー、ツナ、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、ぶなしめじ、にんにく、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、小麦粉	油、ごま油、ごま	にんじん、にら、★こまつな	ぶなしめじ、玉葱、しょうが、にんにく、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おくれます。	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 デコボン	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、はるさめ、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、デコボン	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と、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 給食メニュー コンクール 優秀賞受賞	○	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	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、みかん、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、高野豆腐などをみそで煮込んで作ります。	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	油、ごま油、ごま	にんじん、★こまつな	玉葱、えのき、コーン、もやし、きゅうり、レモン、だいこん、ごぼう、たけのこ、わらび、ぜんまい	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、小麦粉、砂糖	油、ごま油、ごま	★こまつな	長ねぎ、しょうが、にんにく、だいこん、もやし、みかん	840 kcal 34.6 g 25.4 g 2.7 g
23金	鯖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 給食メニュー コンクール 優秀賞受賞	○	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	米、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年代に給食のために開発されたソフト麺が食べられます。	あんかけソフト麺	○	厚揚げ入り和え物 二色ゼリー	ぶた肉、いか、うずら卵、みそ、生揚げ	牛乳、寒天、生クリーム	ソフト麺、でんぶ、砂糖	油、ごま油	にんじん、にら、★こまつな	しょうが、にんにく、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み、昭和20～40年代の給食に出ていたくじらが登場します。	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、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、しょうが、にんにく、玉葱、キャベツ、はくさい、もやし、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、彩りもよく栄養もあるところをおすすめです。	鯖トマトカレーライス 給食メニュー コンクール 優秀賞受賞	○	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、ごま油	にんじん、ピーマン、トマト缶	玉葱、にんにく、しょうが、切干しだいこん、きゅうり、コーン、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、生揚げ、みそ	牛乳、煮干し	米、小麦粉、米粉、砂糖、でんぶ、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たパンにはさんで焼きます。	きんぴらサンド	○	ポークシチュー こんにゃくサラダ	ぶた肉、いんげん豆	牛乳、チーズ	無塩パン、砂糖、じゃがいも、小麦粉、こんにゃく	油、ごま油、ごま、バター	にんじん、★こまつな	ごぼう、にんにく、しょうが、玉葱、コーン、キャベツ、レモン	782 kcal 32.4 g 32.4 g 3.4 g

○食材の購入・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よう

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。本当におめでとうございす！

1月11日は鏡開き

鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするの、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いといわれ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。