



1月こんだてひょう



ひと口目は 野菜から
よくかんで食べましょう



令和8年 給食目標 感謝して残さず食べましょう

日	こ ん だ て			ざ い り ょ う			ひとくちメモ	エネルギー (kcal)
	主食	牛乳	おかず	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		
9 金	ご飯 ひじきのふりかけ 正月料理 🍴	○	松風焼き 紅白なます すまし汁	牛乳,ひじき,粉かつお,豚肉, 豆腐,みそ	米,砂糖,白ごま,でんぶん	長ねぎ,しょうが,だいこん, にんじん,もやし,こまつな, えのきだけ	松風焼きは、えびなどを使い、縁起の良い食べ物としておせち料理に用いられます。四角く焼いた肉の表面にだけごまなどを振ります。	582
12 月	成 人 の 日							
13 火	ご飯	○	魚の香味焼き 五目豆 じゃがいものみそ汁	牛乳,サワラ,油揚げ,大豆, 切昆布,みそ	米,油,こんにゃく,砂糖, じゃがいも	しょうが,長ねぎ,ごぼう,にんじん,玉葱,こまつな	にんにくやしょうが、ねぎなどの香味野菜は、魚の臭み消しの他に、身体を温め、殺菌効果もあるので、かぜの予防に最適です。	573
14 水	★ちゃんこ風うどん 郷土料理 Ⅱ：東京	○	スパイシーレバーポテト みかん	牛乳,いわしすり身,鶏肉, みそ,油揚げ,ちくわ, 豚肝臓,大豆	うどん,でんぶん,油, じゃがいも	しょうが,もやし,にんじん,長ねぎ,ぶなしめじ,はくさい,こまつな, みかん	ちゃんこは、相撲部屋の力士たちの食べる料理のことで、一度にたくさん種類の食材を調理して食べることが出来る、栄養満点の料理です。	569
15 木	胚芽米入りごはん 小正月	○	さばの塩焼き 白菜のゆず香和え 白玉雑煮	牛乳,サバ,鶏肉,かまぼこ, 豆腐	米,胚芽米,砂糖,白玉粉	にんじん,はくさい,もやし, ゆず果汁,だいこん, ぶなしめじ,こまつな	小正月は、新年最初の満月の日にあたり、日本各地でさまざまな行事や料理を食べる風習があります。給食では、白玉雑煮で祝います。	567
16 金	アーモンドココアトースト 旬の野菜献立 🍴	○	クリームシチュー 🍎ブロッコリーと 小エビのサラダ	牛乳,鶏肉,えび	食パン,バター,グラニュー糖,アーモンド,じゃがいも, 油, 小麦粉,砂糖	玉葱,にんじん,ぶなしめじ, ブロッコリー,キャベツ, 冷凍ホールコーン	ブロッコリーは一年中食べることが出来ますが、秋から冬に旬を迎えます。B-カロテンやビタミンCが豊富に含まれており、カゼ予防に最適です。	622
19 月	ご飯 食育の日献立 もりもり給食ウィーク 1/19~23	○	魚の磯辺揚げ ごま和え 根菜汁	牛乳,タラ,あおのり,生揚げ, みそ	米,小麦粉,でんぶん,油, 白ごま,砂糖,さつまいも, こんにゃく	こまつな,もやし,はくさい,ごぼう,にんじん,だいこん,ぶなしめじ, 長ねぎ	全国学校給食週間に合わせ、足立区ではもりもり給食ウィークを実施します。今日食育の日は「まごわやさしいこ」の食材を使った献立です。	597
20 火	カレーライス	○	ひよこ豆のサラダ アップルゼリー	牛乳,豚肉,ひよこめ(乾), 粉寒天	米,油,じゃがいも,小麦粉,砂糖, 豆乳クリームバター	玉葱,にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,こまつな,もやし, りんごジュース	学校給食は、明治22年に始まったと言われ、当時はおにぎり、塩鮭、菜の漬物だったそうです。今ではカレーライスは給食の定番メニューです。	630
21 水	ピロシキ 世界の料理 Ⅱ：ウクライナ	○	★ウクライナのボルシチ フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,牛肉,ヨーグルト	丸パン,油,でんぶん,パン粉, じゃがいも,粉糖	玉葱,にんじん,マッシュルーム, しょうが,ピーツ水煮,にんにく, トマト缶,バナナ,みかん缶, パイン缶	今日は政界の料理、ウクライナです。皮肉にも、戦争のため日本でもよく知られる国となり、ウクライナ出身の力士も誕生しました。	572
22 木	キムチチャーハン	○	ししゃもの唐揚げ 切干大根の中華サラダ 中華卵スープ	牛乳,豚肉,シシャモ,鶏肉, 豆腐,たまご	米,油,ごま油,小麦粉,砂糖	はくさい,キムチ,長ねぎ,しょうが,にら,切干しだいこん,にんじん, もやし,キャベツ,玉葱, こまつな	切干大根は、大根を乾燥させることで甘味やうま味が凝縮され、カルシウム、鉄分、食物繊維などは、生の大根の何倍にも増えます。	596
23 金	わかめごはん 5年生社会科見学 給食なし	○	炒り豆腐 けんちん汁	牛乳,わかめ,鶏肉,豆腐, たまご,豚肉	米,白ごま,油,砂糖,さといも, こんにゃく	にんじん,だけのご水煮,玉葱, 干し椎茸,長ねぎ,こまつな, だいこん	けんちん汁は、元々精進料理でしたので、本来肉や、かつおだし、香味野菜は使いませんが、給食は子どもたちの成長を考え、肉を使います。	583
26 月	黒砂糖パン 旬の野菜献立 🍴	○	スパニッシュオムレツ 🍎花サラダ 野菜のスープ煮 いちご	牛乳,たまご,ベーコン,豆乳, 豆乳クリーム,ツナ,豚肉,大豆	黒砂糖パン,じゃがいも,油, 砂糖	玉葱,ブロッコリー,カリフラワー, キャベツ,にんじん,はくさい,かぶ,ぶなしめじ,こまつな,いちご	花サラダは、花野菜と呼ばれる、ブロッコリー、カリフラワーを使ったサラダです。小さい粒々は花蕾と言う花のつぼみの集まりです。	614
27 火	千寿ねぎ塩豚丼 郷土の野菜献立 🍴	○	かえり煮干の甘辛揚げ カルピスサイダーゼリー	牛乳,豚肉,かえり煮干し, 大豆,カルピス,粉寒天	米,押麦,ごま油,油,白ごま, でんぶん,さつまいも, 砂糖	長ねぎ,にんにく,もやし,玉葱, レモン果汁,白桃缶	千住の名物、千寿ねぎを使ったねぎ塩豚丼です。千住やちやばの旦那衆のお眼鏡にかなった千住ねぎは、江戸っ子たちには欠かせない野菜です。	646
28 水	胚芽パン かむかむデー	○	魚のマヨチーズ焼き コーンサラダ ★ABCスープ	牛乳,サケ,チーズ,鶏肉,大豆, レンズまめ(乾)	胚芽パン,マヨネーズ,油, 砂糖,じゃがいも,マカロニ	玉葱,冷凍ホールコーン,キャベツ, こまつな,もやし,にんじん	今日はかむかむデーです。日ごろから、どんな料理でもよく噛む習慣を心がけてください。	576
29 木	ご飯	○	和風ハンバーグ こんにゃく入り野菜のピリカラ和え みそ汁	牛乳,豚肉,豆腐,ひじき, たまご,豆乳,油揚げ, わかめ,みそ	米,油,パン粉,でんぶん, こんにゃく,白ごま,砂糖	玉葱,こまつな,もやし,にんじん, 長ねぎ,えのきだけ	こんにゃくは、こんにゃく芋から作られます。こんにゃくマンナンという食物繊維の塊で、おなかの調子を整えるのに最適です。	597
30 金	サケときのこのクリームパスタ お誕生日給食	○	オニオンドレッシング サラダ りんごケーキ	牛乳,サケ,生クリーム,豆乳, たまご	スパゲッティ,油,バター, 小麦粉,砂糖, ココナッツパウダー, 豆乳クリームバター	ぶなしめじ,マッシュルーム,玉葱, ブロッコリー,キャベツ,にんじん, こまつな,冷凍ホールコーン, りんご	今日のお誕生日ケーキはりんごケーキです。りんごは、リンゴ酸やクエン酸を多く含み、胃腸の働きを良くし、殺菌作用などの効果があります。	632

【給食のお知らせ】

○「★」は、ラッキーにんじんの日、「🍎」は旬の野菜献立の日です。

○太字の献立名は、野菜が多く使われています。ひと口目に食べましょう。

○給食で使用している「こまつな」は、足立区産を使っています。

※仕入れの都合や年度末の価格調整のため、材料や献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

1/19~23 もりもり給食ウィーク

足立区では、6月と1月に給食をおいしく残さず食べる取組として「もりもり給食ウィーク」を実施しています。期間中は、給食委員会が残菜や片付け方をチェックします。



給食の献立表・おたよりや日々の食材の産地は、東栗原小学校の ホームページで見ることができます。ぜひ、ご覧ください。