



令和7年度

1月献立表



足立区立梅島小学校

| 実施日 | | 主食 | 主菜・副菜・汁物 | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力のもとになる | 緑:からだの調子をととのえる | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 食塩相当量(g) | | | | | |
|---------------------|---|--------------------|--------------------------------|--|--------------------------|--|--|--------------------------------------|--|----------------------------|-----------------------------|--|
| お正月・鏡開きの献立 | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 木 | わかめごはん | 魚のカレー風味焼き ★紅白なます風 ★七草雑煮 | さば とり あぶらあげ | ぎゅうにゅう わかめ ちりめん | こめ さとう きょうりきこ | いりごま ごまあぶら | にんじん だいこんのは かぶのは せり こまつな | しょうが だいこん はくさい かぶ | 623 28.2 89.7 2.2 | | |
| 9 | 金 | ミルクパン | ★おみくじコロッケ ひよこ豆のサラダ ABCスープ | ぶたにく ウインナー うずらたまご ひよこまめ ベーコン | ぎゅうにゅう チーズ | ミルクパン じゃがいも こむぎこ パンこ さとう マカロニ | 油 いりごま | にんじん パセリ | たまねぎ きゅうり キャベツ セロリ | レモン | 622 22.8 84.2 2.6 | |
| 12 | 月 | 成人の日 | | | | | | | | | | |
| 1月お誕生日給食 | | | | | | | | | | | | |
| 13 | 火 | あらいさんちの こだわりごはん | いかの唐揚げレモンソース ごまあえ 生揚げの味噌汁 | いか なまあげ あかみそ しろみそ | ぎゅうにゅう わかめ | こめ かたくりこ さとう | あぶら いりごま | こまつな にんじん | しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ | レモン | 619 25.6 89.4 2.1 | |
| 14 | 火 | ちゃんこうどん | 豆腐サラダ ベーコンポテトパイ | とり あぶらあげ もめんどうふ ベーコン たまご | ぎゅうにゅう | うどん さとう じゃがいも パインソフト | あぶら ごまあぶら バター | にんじん こまつな | だいこん キャベツ ねぎ しょうが にんにく きゅうり | | 553 22.8 101 1.8 | |
| 15 | 水 | ビビンバ | 煮干しと大豆の甘辛あえ わかめスープ | ぶたにく たまご あかみそ だいず きぬどうふ | ぎゅうにゅう わかめ | こめ さんおんどう かたくりこ さとう | あぶら ごまあぶら いりごま | こまつな にんじん | にんにく しょうが ぜんまい だいずもやし たまねぎ | えのきたけ | 638 30.5 85.2 3 | |
| 16 | 木 | ガーリックトースト | 森のきのこサラダ 魚介と白菜のクリーム煮 果物 | ベーコン たら えび | ぎゅうにゅう | しゃくパン さとう じゃがいも コーンスターチ | バター あぶら | パセリ こまつな にんじん | にんにく キャベツ どうもろこし たまねぎ はくさい | えのきたけ エリンギ ぶなしめじ | 538 25.9 67.8 2.8 | |
| もりもりウィーク(1/19~1/23) | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 月 | 大豆入りドライカレー | じゃがいものハニーサラダ フルーツヨーグルト | ぶたにく レバー 大豆 | ぎゅうにゅう こなチーズ ヨーグルト | こめ はちみつ こむぎこ じゃがいも | あぶら | にんじん | たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ | パイナップル みかん もも | 689 24.9 103.1 1.9 | |
| 20 | 火 | あらいさんちの こだわりごはん | 魚の利休焼き 切り干し大根の煮物 かきたま味噌汁 | さかな りきゅうや あぶらあげ たまご しろみそ あかみそ | ぎゅうにゅう わかめ | こめ さとう | ねりごま いりごま あぶら | にんじん さいいんげん | しょうが きりぼしだいこん たまねぎ | ほししいたけ えのきたけ | 605 27.8 81.3 1.8 | |
| 21 | 水 | あらいさんちの こだわりごはん | 酢鶏 ビーフンサラダ | ぶたにく たまご | ぎゅうにゅう | こめ かたくりこ じゃがいも さとう ビーフン | あぶら ごまあぶら いりごま | にんじん ピーマン こまつな | しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ | ほししいたけ | 668 25.2 95.9 1.7 | |
| 22 | 木 | ひじきごはん | 小魚の南蛮漬け おかかあえ かみなり汁 | とりにく あぶらあげ かつおぶし もめんどうふ | ぎゅうにゅう ひじき きびなご | こめ こんにやく さとう かたくりこ | あぶら ごまあぶら | にんじん タカノツメ こまつな | ねぎ キャベツ もやし だいこん | | 541 23.7 77.4 2.4 | |
| 23 | 金 | カスタードクリームパン | 鶏肉と豆のトマト煮込み ツナサラダ 果物 | たまご きんときまめ いんげんまめ レンズまめ ツナ とりにく | ぎゅうにゅう | コッペパン さとう コーンスターチ じゃがいも | バター あぶら | にんじん トマト | たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり | いちご | 547 25.4 80.5 2.1 | |
| 学校給食週間(1/24-1/30) | | | | | | | | | | | | |
| 東京都産食材の献立 | | | | | | | | | | | | |
| 26 | 月 | ★ムロ節ごはん | 肉豆腐 野菜のちりめんあえ ★八丈フルーツレモンゼリー | にくどうふ やさしい はちじょう | ぎゅうにゅう こなかんてん | こめ こんにやく さとう | あぶら ごまあぶら | にんじん こまつな | たまねぎ ねぎ キャベツ もやし | ほししいたけ フルーツレモン | 587 26.6 84.1 2.6 | |
| タイムスリップ給食①:給食のはじまり | | | | | | | | | | | | |
| 27 | 火 | あらいさんちの こだわりごはん | ★鮭の塩麹焼き ★即席漬け 豚汁 | さけ ぶたにく もめんどうふ あかみそ しろみそ | ぎゅうにゅう | こめ しおこうじ こんにやく | あぶら ごまあぶら | しそのみ にんじん | きゅうり キャベツ だいこん ねぎ | | 558 28.9 78.4 1.7 | |
| 日本の味めぐり:京都府 | | | | | | | | | | | | |
| 28 | 水 | ★衣笠井 | 塩昆布あえ 果物 | しおこんぶ たまご | ぎゅうにゅう しおこんぶ | こめ さとう | あぶら いりごま ごまあぶら | | たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ もやし | りんご | 648 27.6 86.9 2.3 | |
| タイムスリップ給食②:昭和25年ごろ | | | | | | | | | | | | |
| 29 | 木 | ★コッペパン ★いちごジャム | ★くじらの竜田揚げ フレンチサラダ コーンポタージュ | くじら いんげんまめ | ぎゅうにゅう なまクリーム | コッペパン さとう かたくりこ じゃがいも | あぶら バター | にんじん パセリ | しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ クリームコーン | いちごジャム | 626 26.1 91.4 2.6 | |
| タイムスリップ給食③:昭和40年ごろ | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 金 | ★あんかけソフトめん | 肉そぼろサラダ キャラメルポテト | ぶたにく いか えび うずらたまご | ぎゅうにゅう なまクリーム | ちゅうかめん かたくりこ さとう すつまいも グラニュー糖 | あぶら ごまあぶら いりごま バター アーモンド | にんじん チンゲンサイ こまつな | にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ | きくらげ | 670 26.2 96.1 2.4 | |

○食材の購入・学校行事・感染症の流行などにより、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
○献立欄にある★マーク・下線の献立は、食育の取り組みとして注目していただきたい献立です。
(旬の食材を使ったメニュー、世界の料理、郷土料理、行事食、かわかむデーなど)
○「小松菜」は、地産地消の取り組みで、足立区伊興にある江川農園さんから新鮮な小松菜を届けていただいています。



今月の給食目標

がっこうきゅうしよく
学校給食について知りましょう。

<もりもり給食ウィーク 第2弾>

1月19日(月)~23日(金)

① のこさずたべよう!

② あとかたづけをきちんとしよう!

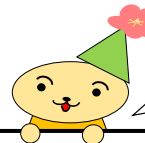


週間中どこか数日で、給食委員会が残菜チェックをします。
全日食缶がからっぽだったクラスには、献立リクエスト券をプレゼントします!

ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん
全国学校給食週間が始まります!
(1月24日~30日)

全国学校給食週間は、給食の歴史を振り返り、みんなの健康を守って心を豊かにする学校給食の役割を、あらためて考えてみる1週間です。

(26日) 東京都産食材の献立
(27日) タイムスリップ給食① 給食のはじまり
(28日) 日本の郷土料理: 京都府
(29日) タイムスリップ給食② 昭和25年ごろ
(30日) タイムスリップ給食③ 昭和40年ごろ



みんなで、きゅうしよくの
れきしをふりかえりましょう!!