



令和7年度

## 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: 熱や力のものとなる	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	さかな 魚のカレー風味焼き こうはく風 ★紅白なます風 ★七草雑煮	さば さばにく あぶらあげ 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 かぶ せり こまつな	しょうが いいこん 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 ワイン 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 じゃかいも こむぎこ パンこ さとう マカロニ	油 いりごま	にんじん バセリ	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		せいじん ひ 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 あかみそ しづみそ	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	とうふ 豆腐サラダ ベーコンポテトパイ	どりにく 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 バシート	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	にぼし 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 だいす きめどうふ	ぎゅうにゅう にぼし わかめ	こめ さんおんとう 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 だいすもやし 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	もり 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	しょくパン さとう じゃがいも コーンスター	バター あぶら	バセリ こまつな にんじん	にんにく キャベツ とうろこし たまねぎ はさい	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	だいす 大豆入りドライカレー	じやがいものハニーサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく しバ 大豆	ぎゅうにゅう こなチーズ ヨーグルト	こめ ちみつ こむぎこ じやがいも	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	パインアップル 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	さかな 魚の利休焼き きりばし大根の煮物 かきたま味噌汁	さわら あぶらあげ たまご しづみそ 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 さやいんげん	しょうが きりばし大根 たまねぎ	ほしいたけ 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	すじ 酢鶏 ピーフンサラダ	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 ピーフン	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 なけり キャベツ	ほしいたけ	668 25.2 95.9 1.7	
22 木	ひじきごはん	こさかな 小魚の南蛮漬け おかかあえ かみなり汁	どりにく 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 こんにゃく さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら バター	にんじん タコノツメ 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	とりにく 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 どりにく	ぎゅうにゅう	コッペパン さとう コーンスター 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	にくどうふ 肉豆腐 野菜のちりめんあえ ★ハチフルーツレモンゼリー	さかな 魚の塩麹焼き ★即席漬け 豚汁	むろじ ぶたにく おしどうふ	ぎゅうにゅう ちりめん ごなかんてん	こめ こんにゃく 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	さけ 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 しづみそ	ぎゅうにゅう しおこうじ こんにゃく	こめ しおこうじ こんにゃく	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	★衣笠丼	しおこんぶ 塩昆布あえ 果物	どりにく あぶらあげ 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 うずらたまご	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 バセリ	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	にく 肉そぼろサラダ キャラメルポテト	ぶたにく いか えび	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 さつまいも グラニユード	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、かむかむデーなど)

○「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る。



今月の給食目標  
がっこうきゅうしょく  
学校給食について知りましょう。

## くもりもり給食ウィーク 第2弾

1月19日(月)~23日(金)

- のこさずたべよう!
- 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ょくじゅうかん  
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。

みんなで、きゅうしょくの  
れきしをふりかえりましょう!!

(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