

1月 こんだてひょう

令和7年度
足立区立梅島第二小学校

日	曜	飲み物	ごはん パン めん	おかず	行事&ひとくちメモ	赤	黄	緑	中学年 エネルギー (Kcal) たんぱく質(g)	ランチ ルーム
						体をつくる もとになるもの	熱や力の もとになるもの	体の調子を整えるもの		
8	木	牛乳	ねぎしあふたどん	みそドレッシングサラダ カルピスゼリー	ねぎ塩豚丼はレモン、ごま油などで味付けし、野菜がたっぷり食べられる料理です。	ぶたにく とうふ わかめ みそ かんてん カルピス 牛乳	こめ むぎ ごまあぶら あぶら でんぶん こま さとう	ながねぎ にんにく もやし コーン こねぎ たまねぎ レモン パイン キャベツ こまつな にんじん	583kcal 21.1g	
9	金	牛乳	きなこトースト	スペイシーサラダ ハンガリアンシチュー	きなこトーストには黒砂糖食パンを使います。	きなこ ぶたにく チーズ いんげんまめ レンズまめ 牛乳	しょくパン バター さとう じゃがいも あぶら こむぎこ	キャベツ にんじん コーン こまつな たまねぎ マッシュルーム クリンピース	664kcal 25.0g	
13	火	牛乳	キムチチャーハン	だいすのかりんとうがらめ とりだんごスープ	キムチチャーハンにはキムチ汁も使ってピリ辛に仕上げます。	ぶたにく だいす とうふ とりにく 牛乳	こめ むぎ ごまあぶら あぶら でんぶん さとう こま こむぎこ	キムチ ピーマン しいたけ こまつな ながねぎ たまねぎ しょうが はくさい たいこん にんじん	588kcal 26.5g	2-1
14	水	牛乳	まるパン	おみくじコロッケ ゆでキャベツ スコッチブロス(スープ)	おみくじコロッケはチーズ、 ワインナー、たこのどれかが入っています。お楽しみに!	とりにく だいす チーズ ワインナー たこ 牛乳	パン じゃがいも バター さとう こむぎこ パンこ あぶら むぎ	にんじん たまねぎ キャベツ	589kcal 25.6g	
15	木	牛乳	こまツナ そぼろどん	ごじる くだもの	吳汁はすりつぶした大豆をいれます。	たまご ツナ あぶらあげ だいす とうふ みそ 牛乳	こめ さとう あぶら こまあぶら こんにゃく 牛乳	こまつな たいこん しめじ ながねぎ りんご	624kcal 26.4g	2-2
16	金	牛乳	ごはん	さばのににくみそやき おひたし よしのじる	さばをににくみその下味につけてから焼くことで臭みをとることができます。	さば みそ とりにく なまあげ 牛乳	こめ ごまあぶら こま さとう でんぶん こんにゃく じゃがいも	ににく ながねぎ もやし にんじん キャベツ たいこん こまつな	570kcal 26.7g	
19	月	牛乳	ふかがわめし	やきししゃも ポンずあえ なまあげのみそしる	食育の日 東京都の郷土料理	あさり とりにく みそ ししゃも あぶらあげ わかめ 牛乳	こめ むぎ あぶら さとう	ごぼう にんじん キャベツ ちやし きゅうり レモン たまねぎ こまつな	562kcal 28.1g	
20	火	牛乳	ごはん	さけのしおこうじやき ごますあえ とんじる	タイムスリップ給食①	さけ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ 牛乳	こめ ごまあぶら こま さとう あぶら こんにゃく じゃがいも	ちやし きゅうり コーン にんじん ごぼう たいこん ながねぎ	576kcal 29.7g	もりもり 給食 ウィーク
21	水	牛乳	コッペパン いちごジャム	くじらのたつたあげ コーンサラダ ABCスープ	タイムスリップ給食②	くじら ベーコン とりにく 牛乳	パン いちごジャム でんぶん こむぎこ さとう りんご たまねぎ キャベツ じゃがいも あぶら マカロニ コーン にんじん しめじ こまつな	しょうが ににく だいこん でんぶん こむぎこ さとう りんご たまねぎ キャベツ もやし 牛乳	561kcal 25.0g	
22	木	牛乳	アマトリチャーナ	たまごマヨサラダ はちじょうじまレモンケーキ	東京都産の食材 ハチフルーツレモン	ぶたにく ベーコン チーズ たまご なまクリーム 牛乳	ベンネ オリーブオイル バター マヨネーズ ねりごま あぶら さとう こめこ こむぎこ きゅうり こまつな レモン	たまねぎ ににく タカノツメ トマト缶 にんじん キャベツ さとう にんじん しめじ 牛乳	655kcal 22.6g	
23	金	牛乳	ごはん キムムッチ	マーボーじゃが いとかんてんサラダ	東京都産の食材 糸寒天	のり ぶたにく レバー だいす みそ えび かんてん 牛乳	こめ ごまあぶら こま さとう じゃがいも あぶら しらたき でんぶん	ににく にんじん しいたけ たまねぎ しょうが きゅうり もやし こまつな	623kcal 23.3g	↓
26	月	牛乳	カレーピラフの クリームソース	れんこんチップサラダ くだもの	れんこんを機械で薄くスライスしたものを揚げてサラダに混ぜます。	とりにく えび チーズ どうにゅう なまクリーム 牛乳	こめ バター あぶら こむぎこ あぶら さとう エリンギ マッシュルーム れんこん コーン キャベツ こまつな テコボン	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム れんこん コーン キャベツ こまつな テコボン	641kcal 21.7g	
27	火	牛乳	ゆかりごはん	ちぐさやき やさいのからしあえ はくさいのみそしる	野菜の日給食 はくさい	たまご とりにく なまあげ みそ しらす 牛乳	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ にんじん しめじ	562kcal 25.6g	
28	水	牛乳	てりやき ツナトースト	ハニーアーモンドサラダ シーフードチャウダー	サラダははちみつドレッシング、野菜、アーモンドを混ぜたものです。	ツナ チーズ いか えび ベーコン 牛乳	しょくパン あぶら でんぶん マヨネーズ さとう バター じゃがいも アーモンド はちみつ こむぎこ	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん しめじ	628kcal 26.7g	
29	木	牛乳	あんかけやきそば	ポテトはるまき くだもの	はるまきは一つひとつ皮に具材を包んで揚げます。	ぶたにく いか ハム チーズ 牛乳	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも マヨベース はるまきのかわ	にんじん たけのこ キャベツ しいたけ たまねぎ しょうが ににく チンゲンサイ みかん	635kcal 24.6g	
30	金	牛乳	ごはん	さかなのこうみやき じゃがいものきんぴら すましる	香味やきはしょうゆ、ににく、長ねぎなどの調味料を混せて魚をつけてやきます。	さば ぶたにく わかめ とうふ 牛乳	こめ ごまあぶら さとう あぶら ごま じゃがいも こんにゃく	ににく しょうが ながねぎ れんこん にんじん たまねぎ えのき こまつな	597kcal 25.8g	

※材料購入や、感染症の流行等により、一部献立を変更することもあります。ご了承ください。

今月の給食目標

伝統的な
食事について知ろう

冬のもりもり給食ウィーク

1月19日から23日は、「もりもり給食ウィーク」です。

- 東京都産の食材を使った料理や、東京都の郷土料理
- 昔の給食を再現した料理が登場します。