



1月

こんだてひょう



足立区立加平小学校

令和7年度

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価
			かがみびらき こんだて	血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
9 金	とりとまめのそぼろごはん		ししゃものいしがきあげ やさいのおろしほんずあえ えどとうきょうふうぞうに	牛乳 とり肉 ししゃも 大豆 油揚げ なると	米油 ごま もち 小麦粉 さとう	にんじん だいこん こまつな きやべつ もやし しょうが かぶ 長ねぎ	666 kcal 28.5 g
13 火	ピザトースト		ふゆやさいのクリームシチュー いもとおまめのかりんとうりんご	牛乳 とり肉 大豆 チーズ	パン油 バター さつまいも ごま 米粉 水あめ さとう	たまねぎ ピーマン エリンギ にんじん だいこん はくさい しめじ ブロッコリー セロリ にんにくりんご	662 kcal 27.0 g
14 水	ごはん		おみくじコロッケ やさいとわかめのぽんずあえ けんちんじる てづくりなめたけ	牛乳 ぶた肉 わかめ とうふ チーズ ウィンナー うずらたまご	米油 さとう じやがいも さといも ごま 小麦粉 パン粉	たまねぎ はくさい にんじん こまつな もやし えのきだけ だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ レモン汁	650 kcal 21.4 g
15 木	ごはん		やきざかなのゆずみそだれ とうふとやさいのごまドレサラダ じやがもちじる	牛乳 さわら とうふ わかめ 油揚げ	米油 ごま じやがいも さとう	こまつな キヤベツ もやし にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ ゆず しょうが	614 kcal 26.8 g
☆ 16 金	かきたまうどん		ツナいりごまあえ きなこだんご	牛乳 とり肉 たまご ツナ きなこ	うどん油 ごま 白玉粉 上新粉 さとう でん粉	こまつな たまねぎ にんじん じめじ キヤベツ もやし はくさい 長ねぎ	639 kcal 27.2 g
☆ 19 月	ねぎしおぶたどん		こまつなとツナのあえもの ごじる カルピスゼリー	牛乳 ぶた肉 ツナ とうふ 油揚げ 粉寒天	米油 さとう じやがいも でん粉 米粉	長ねぎ たまねぎ キヤベツ もやし えのきだけ にら こまつな ごぼう こんにゃく みかん	699 kcal 29.8 g
20 火	ミルクパン		さかなのコーンフレークやき さつまいもチップスサラダ ミネストローネスープ	牛乳 たら ぶた肉	パン マカロニ さつまいも 油 じやがいも さとう コーンフレーク	にんじん たまねぎ キヤベツ きゅうり もやし とうもろこし トマト かぶ にんにく セロリ パセリ	606 kcal 28.1 g
☆ 21 水	わかめごはん		とうふハンバーグ とんじる きやべつのわふうごまサラダりんご	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ 大豆 たまご わかめ	米油 ごま じやがいも パン粉 さとう	たまねぎ しょうが キヤベツ にんじん キュウリ だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ りんご	653 kcal 26.6 g
☆ 22 木	わふうおろしツナスパゲティ		カリカリあぶらあげのサラダ タピオカサワーボンチ	牛乳 ツナ 油揚げ のり	スパゲティ油 タピオカ さとう	だいこん 葉ねぎ キヤベツ こまつな もやし にんじん パイン もも みかん	586 kcal 23.7 g
☆ 23 金	チャーハン		むしげようざ はるさめサラダ たまごとわかめのスープ	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉 わかめ	米麦油 ごま ぎようざの皮 春雨 でん粉 さとう	にんじん ピーマン にんにく きやべつ にら もやし 長ねぎ きゅうり こまつな たまねぎ しょうが	684 kcal 26.4 g
			せかいのりょうり ~ベトナム~				
26 月	ベトナムふうとりごはん		ライスペーパーのむしはるまき フォーとチキンのスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 えび 大豆	米麦油 ライスペーパー ^{ビーフン} フォー ^{でん粉}	にんじん とうもろこし にら きやべつ たけのこ しょうが しめじ 長ねぎ チンゲンサイ もやし	572 kcal 25.1 g
☆ 27 火	みそラーメン		ビーフンサラダ アロエフルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 たまご ヨーグルト	中華めん油 ビーフン ごま さとう	きやべつ もやし とうもろこし にんじん キュウリ はくさい こまつな 長ねぎ にんにく もも しょうが バナナ パイン アロエ	589 kcal 26.3 g
			日本のきょうどりょうり ~とやまけん~				
28 水	ごはん		ぶりのてりやき みぞれあん やさいのごまみそあえ いとこにじる とろろこんぶふりかけ	牛乳 ぶり あずき 生揚げ とろろ昆布 青のり	米油 ごま さといも さとう でん粉	だいこん キヤベツ こまつな もやし にんじん こんにゃく かぼちゃ しょうが 長ねぎ	689 kcal 28.4 g
29 木	コッペパン		くじらのノルウェーふう カレースープ いちごジャム	牛乳 くじら ぶた肉 チーズ	パン油 バター じやがいも さとう 米粉 でん粉	にんじん たまねぎ ピーマン キヤベツ たもぎたけ かぶ にんにく しょうが セロリ パセリ	576 kcal 27.6 g
30 金	ごはん		セレクトきゅうしょく とうふナゲット (とうふのつくねやき) ポテトのみぞレッシングサラダ かきたまじる おかかふりかけ	牛乳 とうふ とり肉 たまご かつお節	米油 ごま じやがいも パン粉 さとう でん粉	たまねぎ キヤベツ にんじん きゅうり とうもろこし 長ねぎ こまつな しょうが	656 kcal 28.3 g

セレクト給食(1月30日(金)



・とうふのナゲット

または

・とうふのつくねやき



【6年生考案メニュー】

☆ 1月16日(金)・19日(月)・21日(水)
22日(木)・23日(金)・27日(火)

※食材や栄養バランス、調理作業上の点を考慮し、給食室でも工夫を加えました。

*都合により変更になる場合があります。

1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

加平小の給食での、特色ある1週間

26日(月)

世界の料理～ベトナム～…世界の食文化

27日(火)

6年生考案献立……………学習の実践

28日(水)

日本の郷土料理～富山県～・日本の食文化

29日(木)

昔の給食メニュー……………給食の歴史

30日(金)

セレクト給食……………食の選択

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に、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され、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。給食では、9日に江戸東京風の「お雑煮」にしました。

