



令和7年度 1月の献立表 足立区立栗島中学校



日 曜	主食	飲み物	主菜・副菜・デザート	赤		緑		黄		エネルギー たんぱく質 食塩相当量	献立メモ		
				体を作るもとになるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの					
				1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質				
9 金	わかめごはん 行事食・お正月		まつかぜや 松風焼き 白菜のゆず和え みつ葉のかきたま汁	鶏ひき肉 みそ 豆腐 なると たまご	牛乳 炊きこみわか め	にんじん 糸みつば	しょうが えのき たまねぎ もやし はくさい ゆず	米 砂糖 パン粉 でんぶん	白ごま	702 kcal 31.2 g 2.8 g	2026年最初の給食はお正月にちなんだおせちの「松風焼き」を作ります。		
13 火	七草うどん 七草の日にちんだん献立		いそべあげ 磯辺揚げ (竹輪とししゃも) 大豆とわかめの和え物 ネーブルオレンジ	鶏肉 大豆 かまぼこ 油揚げ 竹輪	牛乳 ししゃも 青のり わかめ	にんじん こまつな せり	だいこん かぶ キャベツ もやし ネーブルオレンジ	冷凍うどん 小麦粉	揚げ油	723 33.9 g 3.2 g	1月7日は「人日(じんじつ)の節句」と呼ばれ七草がゆを食べて1年の無病息災を願う伝統行事です。		
14 水	ごはん 手作りなめたけ		あつあわいにく 厚揚げ入り肉じゃが 大豆としらすのごま和え	豚肉 厚揚げ 大豆	牛乳 しらす	にんじん こまつな	たまねぎ えのき 干し椎茸 キャベツ	米 砂糖 しらたき じゃがいも	油 白すりごま	767 kcal 30.5 g 2.3 g	約6kgのえのきたけを使った手作りなめたけです。		
15 木	セサミハニートースト		タラ・ポテ・ビーンズマリアソース やさしい野菜スープ りんご	たら 大豆 豚肉 レンズ豆	牛乳	にんじん こまつな	にんにく かぶ キャベツ たまねぎ りんご	食パン	バター 練りごま 白すりごま 揚げ油	717 kcal 31.6 g 3.1 g	マリアナソースはケチャップ・ウスターソース・砂糖で作ったソースです！今回は揚げたタラ・芋・大豆を和えます。		
16 金	ごはん		きりばしあいこん たまごや 切千大根の卵焼き (タラのすり身入り) ツナと野菜のアーモンド和え さつま汁	たら たまご ツナ 厚揚げ 鶏肉 白みそ	牛乳	にんじん こまつな	干し椎茸 キャベツ もやし だいこん しょうが 長ねぎ	米 砂糖 でんぶん さつまいも	油 アーモンド	805 kcal 34.5 g 2.9 g	給食室で作る卵焼きは具沢山でボリュームがあり、旨味が詰まっていてとても美味しいです。		
19 月	キムチチャーハン		ししゃものから揚げ 生揚げとうずら卵のスープ みかん	豚肉 厚揚げ うずら卵	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ 長ねぎ キムチ みかん	米 麦 でんぶん 小麦粉	油 白いりごま 揚げ油	734 kcal 29.7 g 3.2 g	第2回 もりもり給食ウィーク！		
20 火	先生方の好きな給食第一位！/ 2色揚げパン (きな粉・ココア)		クリームシチュー 小エビのサラダ (バジルドレッシング)	きな粉 鶏肉 白いんげん豆 えび	牛乳 調理用牛乳 生クリーム 糸寒天	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ キャベツ	コッペパン ココアパン じゃがいも 砂糖 米粉	揚げ油 油 バター	696 kcal 31.1 g 2.5 g	今年度2回目のもりもり給食ウィークです！		
21 水	おいしい給食推進委員会賞		タラのひと口フライ ～カレー風味のタルタルソース添え～ 中華風サラダ 豆腐と大根のみそ汁	☆ もり もり 給 食 ウ イー ク	タラ たまご 豆腐 白みそ	牛乳 わかめ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく ホールコーン缶 だいこん	米 小麦粉 パン粉 砂糖	揚げ油 マヨネーズ (卵不使用) オリーブ油 ごま油	858 kcal 33.7 g 2.9 g	今回は先生方の“好きな給食（下線の引いてあるメニュー）”と給食メニュークールで“おいしい給食推進委員会賞”を受賞した本校生徒が考えた給食を提供します。どの先生が好きな給食か予想してみてください！		
22 木	福神漬け付き！/ ポークカレーライス		コーンサラダ ぶどうゼリー	豚肉	牛乳 粉チーズ 寒天	にんじん こまつな	にんにく だいこん たまねぎ れんこん ぶどうジュース ホールコーン缶	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	887 kcal 28.6 g 2.6 g	また、期間中残菜が少なかったクラスは後日表彰します！		
23 金	スパゲッティ ナポリタンソース		こまつな たまご 小松菜と卵のサラダ スイートポテト	豚肉 たまご ウインナー	牛乳 粉チーズ 調理用牛乳	ピーマン こまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	スパゲッティ さつまいも はちみつ 砂糖	オリーブ油 バター 油	806 kcal 29.6 g 2.1 g	かんぱりう		
26 月	給食で日本の味めぐり こぎつねごはん 郷土料理(富山県)		ぶり だいこん なめこのみそ汁 みかん	鶏ひき肉 油揚げ ぶり 赤みそ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん 長ねぎ しょうが なめこ たまねぎ みかん	米 砂糖 でんぶん さつまいも	油	828 kcal 37.4 g 3.4 g	成長に伴って名前が変わるぶりは縁起の良い魚です。富山湾ではこの時期品質が良いぶりが獲れます。		
27 火	ごはん		レバーといかの中華炒め たまご 卵スープ デコポン	豚レバー いか 豆腐 たまご	牛乳	にんじん にら こまつな	しょうが もやし たまねぎ 長ねぎ デコポン	米 砂糖 でんぶん 米粉	揚げ油 油 ごま油	760 kcal 37.0 g 2.8 g	鉄分強化食材 →レバー 鉄は血液を作る材料になります。		
28 水	ごはん 学校給食週間にちんだん献立		くじらの竜た揚げ 大豆入りおひたし いももちのごまみそ汁	くじら肉 大豆 厚揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが もやし キャベツ 長ねぎ たまねぎ	米 じゃがいも でんぶん	揚げ油 白すりごま	754 kcal 34.3 g 2.4 g	1月24日～1月30日は全国学校給食週間です。昭和30年頃は鶏肉や豚肉が手に入らず代わりにくじら肉を食べていました。		
29 木	はいが 胚芽パン ランチルーム給食(2-1)		チキンステーキ～シャリアピンソース～ レモンドレッシングサラダ コーンポタージュ	鶏肉	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ レモン キャベツ にんにく クリームコーン缶	胚芽パン 砂糖 米粉 じゃがいも	油 バター	701 kcal 33.1 g 3.5 g	2年1組のランチルーム給食です。テーブルマナーの体験をします。		
30 金	鮭と小松菜のドリア りんご		ビーンズサラダ りんご	鮭 大豆	牛乳 調理用牛乳 生クリーム ピザチーズ	こまつな にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ りんご	米 小麦粉 パン粉 砂糖 でんぶん	油 バター 揚げ油	766 kcal 29.3 g 2.2 g	旬の食材→こまつな 【旬】12月～2月 1年中出回っているこまつなですが、本来の旬は冬です。		

【今月の給食目標】偏食をなくし、なんでも食べられるようにしましょう。

【今月の平均栄養価】エネルギー：767kcal たんぱく質：32.4g 食塩相当量：2.8g

※食材の入荷状況や感染性胃腸炎の流行等により、献立を一部変更することがあります。

このマークがついている日は、秋田県産あきたこまちを提供します。



