



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  はくさい 白菜のゆず和え み 三つ葉のかきたま汁	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 たまねぎ はくさい もやし 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 七草の日にちなんだ献立		いそべあ 磯辺揚げ（竹輪とししゃも） だいず 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 てづく 手作りなめたけ		あつあ 厚揚げ入り肉じゃが だいず 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 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		あつあ タラ・ポテ・ビーンズマリアナソース やさい 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		きりばしだいこん たまごや 切り干大根の卵焼き（タラのすり身入り） やさい 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 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のボリュームがあり、旨味が詰まっています。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 なまあ 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 しょうが たまねぎ 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 もいもい給食ウィーク！ 今年度2回目のもいもい給食ウィークです！ 今回は先生方の“好きな給食（下線の引いてあるメニュー）”と給食メニューコンクールで“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！ また、期間中残菜が少なかったクラスは後日表彰します！ 
20火	 先生方の好きな給食第一位！／ しよくあ 2色揚げパン （きな粉・ココア） 給食メニューコンクール おいしい給食推進委員会賞		きな粉 クリームシチュー こ 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 系寒天	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	
21水	 ごはん		くち タラのひとロフライ ～カレー風味のタルタルソース添え～ ちゅうかうふう 中華風サラダ とうふ だいこん 豆腐と大根のみそ汁	たら 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	
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 しょうが 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	
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 ウィンナー	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	
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）		だいこん ぶり大根 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 しょうが たまねぎ	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		ちゅうかうふう 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 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 学校給食週間にちなんだ献立		たつたあ くじらの竜田揚げ だいず 大豆入りおひたし しる 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 キャベツ 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～シャリアビンソース～ 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	 さけ こまつな 鮭と小松菜のドリア		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。



