

1月献立予定表



3学期の給食開始日は1月8日(水)始業式の日からになります。

持ち物：ランチョンマット・ハンカチ(全員)、給食当番用白衣(2学期の最終日に給食当番だった人)、マスク(給食当番の人)

令和7年 1月分

荒川区立第五峡田小学校 校長 野澤一代

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
8 水	【7日:人日の節句】 牛乳 七草あなかけ丼 わかめのパリパリサラダ りんご	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ	精白米 米粒麦 油 さとう でんぷん ワントンの皮 ごま油	しょうが にんじん 干しいたけ はくさい なすな キャベツ もやし たまねぎ りんご	592	20.0
9 木	牛乳 麦入りごはん のりの佃煮 生揚げと野菜の煮物 みそドレッシングのサラダ	牛乳 のり 生揚げ 豚肉 みそ	精白米 米粒麦 さとう 油 ごま油	にんじん だけのこ たまねぎ キャベツ さやいんげん だいこん こまつな	606	25.4
10 金	【11日:鏡開き】 牛乳 肉うどん 運だめしもち入り巾着 オレンジ	牛乳 豚肉 油揚げ	うどん 油 さとう でんぷん もち	にんじん だいこん 長ねぎ こまつな オレンジ	580	23.8
14 火	牛乳 わかめごはん じゃがいものカレー煮 じゃこ入りサラダ	牛乳 わかめ 豚肉 ちりめんじゃこ	精白米 米粒麦 ごま 油 じゃがいも さとう ごま油	にんじん たまねぎ グリンピース こまつな キャベツ	605	24.2
15 水	【小正月】 牛乳 あずきごはん まつかぜ焼き みそ汁	牛乳 あずき 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 みそ	精白米 もち米 パン粉 さとう ごま	長ねぎ にんじん しょうが 干しいたけ はくさい こまつな	583	26.9
16 木	牛乳 麦入りごはん 鮭の甘辛あげ 野菜の甘酢浸し みそ汁	牛乳 さけ みそ	精白米 米粒麦 油 でんぷん さとう じゃがいも	しょうが にんじん もやし こまつな キャベツ たまねぎ えのきたけ	642	26.0
17 金	牛乳 きなこパタートースト 冬野菜のシチュー ひよこ豆のサラダ	牛乳 きな粉 鶏肉 いんげんまめ 豆乳 生クリーム ひよこまめ	食パン バター はちみつ 油 小麦粉 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん れんこん はくさい かぶ エリンギ こまつな キャベツ	657	24.0
20 月	牛乳 ひじきごはん 肉どうふ 白菜のおかか和え	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 豚肉 豆腐 かつおぶし	精白米 油 さとう こんにゃく ごま 三温糖	にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい こまつな	604	26.3
21 火	牛乳 焼きカレーパン キャベツスープ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン プレーンヨーグルト	丸パン 油 はちみつ でんぷん 小麦粉 パン粉 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	587	23.5
22 水	牛乳 親子丼 はりはり漬け みかん	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵	精白米 米粒麦 油 つきこんにゃく さとう でんぷん ごま ごま油 三温糖	たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん 切干し大根 もやし きゅうり みかん	591	25.5
23 木	【石川県応援メニュー】 牛乳 麦入りごはん 鰯の照り焼き もやしのごまだれがけ めった汁 (石川県産:五郎島金時 使用)	牛乳 さわら 豚肉 みそ	精白米 米粒麦 ごま さとう 油 こんにゃく さつまいも	しょうが こまつな もやし にんじん キャベツ ごぼう だいこん	599	26.5
24 金	【日本味めぐり】 ～北海道、東北地方～ 牛乳 鮭ごはん (北海道) 笹かまぼこのいそべ揚げ (宮城県) きりたんぼ汁 (秋田県)	牛乳 鮭 笹かまぼこ あおのり 鶏肉	精白米 ごま 油 小麦粉 でんぷん こんにゃく きりたんぼ	ごぼう にんじん まいたけ	662	27.0
27 月	【日本味めぐり】～近畿地方～ 牛乳 たこめし (兵庫県他) お好み焼き風たまご焼き (大阪府) 大根ときゃうりの梅和え (和歌山県)	牛乳 油揚げ たこ 卵 ロースハム あおのり さくらえび かつおぶし	精白米 油 さとう ごま油	にんじん キャベツ 万能ねぎ だいこん きゅうり 梅干し	579	28.8
28 火	【日本味めぐり】～中部地方～ 牛乳 朱鷺(とぎ)と暮らす郷ごはん (新潟県) かしわのひきずり (愛知県) せいだのたまじ (山梨県) 抹茶ミルクゼリー (静岡県)	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 粉寒天 生クリーム	精白米 油 しらすき さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ 長ねぎ	651	23.9
29 水	【日本味めぐり】～東京都(地産地消)～ 牛乳 あしたばパン あめいか芋のグラタン 千寿ねぎのスープ	牛乳 鶏肉 いんげんまめ 豆乳 チーズ ベーコン	丸パン 油 あめりか芋 バター 小麦粉 でんぷん	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン 長ねぎ	632	24.2
30 木	【日本味めぐり】～中国・四国地方～ 牛乳 とんどうけめし (鳥取県) 大平 (山口県) 青菜のすだちおろしポン酢和え (徳島県) 柑橋類 (愛媛県)	牛乳 豆腐 油揚げ 鶏肉 生揚げ	精白米 三温糖 ごま 油 こんにゃく さといも さとう	ごぼう にんじん 干しいたけ れんこん さやいんげん こまつな もやし えのきたけ だいこん すだち オレンジ	641	27.2
31 金	【日本味めぐり】～九州地方～ 牛乳 タコライス (沖縄県) 太平燕 (熊本県) カステラ (長崎県)	牛乳 豚肉 大豆 チーズ いか 卵	精白米 油 小麦粉 さとう バター ごま油 はるさめ 三温糖 はちみつ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ホールトマト キャベツ もやし きくらげ	695	25.8
◎献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。					1月分 一日あたりの平均	618 25.2
◎献立名が太字になっているものが行事食等です。					中学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.0

◆1月24日～30日は全国学校給食週間です。給食について考える期間となっています。五峡田小では「日本味めぐり」(24日～31日)をして各地の料理を出します。その土地の料理にふれ旅気分を味わってください※産地が変更になる可能性もあります。