

1月献立予定表

令和7年12月24日 荒川区立尾久宮前小学校

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 | 一口メモ |
|---------|---|----|--|--|---|--------------------|--|
| 9 金 | 【人日の節句給食】 ななくさうどん ツナあえ まっちゃんむしパン | ○ | 牛乳 とりにく かまぼこ あぶらあげ ツナ たまご いんげんまめ | うどん ごま ごまあぶら あぶら さとう パター はくりきこ | にんじん だいこん こまつな せり かぶ ほししいたけ キャベツ もやし コーン たまねぎ | 588 kcal 21.6 g | 冬休みはおいしいものをたくさん食べましたか？1月7日は人日の節句とよばれ、七草を食べる風習があります。年末年始にたくさん働いてくれた胃腸を休めましょう。今年1年も元気に過ごしましょう！ |
| 13 火 | マーボーどん えびとやさいのこうみあえ くだもの | ○ | 牛乳 とうふ ぶたひきにく だいずミート えび わかめ | こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら | たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ にら キャベツ きゅうり にんじん もやし くだもの | 587 kcal 27.5 g | マーボー丼にかけたマーボー豆腐にはぶたひき肉、にんじん、たけのこ、だいずミートなどの具材をたっぷり入れたので栄養満点です。 |
| 14 水 | ごはん みやまえふりかけ ちくぜんに やさいのりマヨあえ | ○ | 牛乳 だいず けずりぶし あおのり とりにく なまあげ のり | こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも こんにやく さとう マヨネーズ | にんじん たけのこ ごぼう きゅうり もやし キャベツ | 632 kcal 23.0 g | 筑前煮は具材を油で炒めてから煮るのが特徴です。油で炒めることにより、油に食材のうまみが移ったり、コクが出たりします。 |
| 15 木 | ミルクパン おみくじコロッケ ポイルキャベツ ミネストローネ | ○ | 牛乳 ぶたひきにく だいず たまご ウィンナー うずらたまご チーズ ベーコン | ミルクパン じゃがいも バター あぶら パンこ マッシュポテト はくりきこ さとう | にんじん たまねぎ キャベツ コーン セロリ にんにく トマトかん トマトピューレ | 691 kcal 27.2 g | 1年の運試しをしてみましょう。今日のコロッケの中身はなんですか？みなさんにとって2026年が素敵な1年になりますように！パンにコロッケとキャベツをはさんでコロッケサンドにしてみました。 |
| 16 金 | わかめごはん ししゃものなんばんづけ ごまずあえ さわにわん | ○ | 牛乳 わかめ ししゃも ぶたにく | こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま | ねぎ もやし こまつな きゅうり たけのこ にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ | 583 kcal 25.8 g | 南蛮漬けとはしょうゆや酢、砂糖などの調味料とねぎなどの野菜のみじん切りをあわせてタレを魚や肉にかけた料理です。さっぱりとしたタレでしゃももおおいしく食べられますよ！ |
| 19 月 | みぞコーンラーメン☆ ジャンボあげぎょうざ くだもの | ○ | 牛乳 ぶたひきにく | ちゅうかめん でんぶん ごまあぶら あぶら ぎょうざのかわ | もやし にら にんじん ねぎ コーン にんにく しょうが こまつな キャベツ くだもの | 612 kcal 26.7 g | 4-1、5-1、5-2、6-1、6-2のりクエストでみぞコーンラーメンです。ジャンボあげぎょうざは約15cmのぎょうざの皮を使います。 |
| 20 火 | ごはん さかなのさいきょうやき おひたし ゆきみじる | ○ | 牛乳 たら とりにく | こめ さとう ごまあぶら しらたまこ | こまつな にんじん もやし キャベツ だいこん えのきだけ | 602 kcal 23 g | 雪見汁は大根おろしと白玉だんごが入った汁もので、雪景色をイメージしました。大根おろしが入った汁物を「みぞれ汁」とよぶこともあります。温かい汁物で体を温めましょう。 |
| 21 水 | ナン バターチキンカレー キャロットソースサラダ くだもの | ○ | 牛乳 とりにく ヨーグルト レンズマメ なまクリーム | ナン あぶら はくりきこ はちみつ パター さとう | にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん しめじ トマトかん キャベツ もやし くだもの | 661 kcal 24.1 g | バターチキンカレーはとり肉をヨーグルトなどの調味料につけたので、柔らかくなっています。もちもちのナンとバターチキンの相性は抜群です！ナンにカレーをつけて食べてみてください。 |
| 22 木 | ゆかりごはん ひじきいりぐさやき からしあえ じゃがいものみそしる | ○ | 牛乳 たまご とりひきにく ひじき あぶらあげ | こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも | にんじん こまつな キャベツ ほししいたけ キャベツ もやし ねぎ | 592 kcal 24.5 g | 日本は海に囲まれていることから、昔からいろいろな海藻を食べてきました。そのひとつがひじきです。ひじきは鉄分、カルシウム、食物せんいが多く含まれているので、成長期のみなさんにおすすめの食材です。 |
| 23 金 | ミルメークコーヒー きりぼしだいこんのビビンバ キムチとまごのスープ くだもの | ○ | 牛乳 ぶたにく とりにく とうふ たまご | こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん | きりぼしだいこん にんじん しょうが にんにく こまつな もやし コーン はくさい にら くだもの | 579 kcal 24.1 g | ミルメークは牛乳が苦手な子でもおいしく飲めるようにと開発された商品です。またビビンバには切干大根を入れたので、歯ごたえがあります。 |
| 26 月 | 【タイムスリップ給食①】 むぎごはん さけのしおやき あおなのおかあえ とんじる | ○ | 牛乳 サケ けずりぶし ぶたにく とうふ | こめ むぎ じゃがいも こんにやく | しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ | 567 kcal 27.1 g | 今回は全国学校給食週間なので、様々な時代の給食をイメージした献立を提供します。今日は明治22年頃の給食が始まったころの給食をイメージした献立です。みなさんが食べている給食は毎日たくさんの人たちの協力によって作られています。感謝の気持ちを忘れずにいたしましょう！ |
| 27 火 | 【タイムスリップ給食②】 コッペパン いちごジャム くじらのかりんとうがらめ コーンサラダ ようふうたまごスープ | ○ | 牛乳 くじら ベーコン とりにく たまご とうふ | コッペパン でんぶん はくりきこ あぶら さとう | いちごジャム しょうが にんにく だいこん りんご たまねぎ キャベツ もやし コーン にんじん しめじ | 614 kcal 31.9 g | 今日は昭和27年ごろの給食をイメージして作りました。昔の給食でよく食べられていた栄養が豊富なくじらのお肉をから揚げにして甘辛い味つけにしました。またこの頃からパンが主食として登場しました。 |
| 28 水 | 【東京都産の食材をたべようこんだて】 メジマグロのまぜごはん にくじゃが こまつなとかまぼこのあえもの | ○ | 牛乳 メジマグロ ぶたにく かまぼこ | こめ さとう じゃがいも こんにやく ごまあぶら あぶら | しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん もやし キャベツ こまつな | 602 kcal 26.1 g | まぜごはんには東京都の八丈島近くの海でとれたメジマグロを使います。マグロときくと数百キログラムもある大きなものを想像すると思いますが、メジマグロはクロマグロが大きなまへの20キログラムくらいのもので、 |
| 29 木 | 【東京都産の食材をたべようこんだて】 カレーピラフクリームソースがけ マセドアンサラダ はちみつレモンゼリー | ○ | 牛乳 とりにく こなチーズ なまクリーム こなかんてん | こめ むぎ あぶら パター こめこ じゃがいも さとう はちみつ | にんじん たまねぎ しょうが コーン きゅうり レモン パイン | 618 kcal 18.7 g | はちみつレモンゼリーには東京都のあきる野市・八王子市でつくられたはちみつを使いました。はちみつはみつばちが花の蜜をあつめて、濃縮できるものです。季節により咲く花が違うので時期によって味や風味もちがうそうです。 |
| 30 金 | せんじゅねぎのやきとりどん じゃこいりおひたし だいこんのみそしる | ○ | 牛乳 とりにく のり ちりめんじゃこ けずりぶし あぶらあげ | こめ むぎ さとう でんぶん | ねぎ たけのこ キャベツ にんじん もやし こまつな だいこん | 603 kcal 26.9 g | やきとり丼には「千寿ねぎ」という特別なねぎを使いました。千寿ねぎは加熱するとやわらかく、甘みがましてトロツとした食感が味わえます。 |

※情勢や感染症等の影響により、予定している食材の手配ができない場合があります。そのため、予告なしに献立内容の変更がある可能性をご承知おきください。

今月の給食目標 バランスよく食べて健康な体をつくりましょう。

【リクエスト給食】

1～3月で全学年のリクエスト給食を行います。1～5年生は1品、6年生は2品リクエストしています。どんな料理がリクエストされているのかお楽しみに！リクエストメニューには☆マークをつけています。

おみくじコロッケの運勢は？なにができるか、お楽しみに。

ウインナー：英語でWinnerは勝利者という意味から、勝負に勝つ1年になるでしょう。
うずらのたまご：黄身が太陽のようなので、明るく人気者の1年になるでしょう。
チーズ：カルシウムをしっかり摂ることができて、健康な1年になるでしょう。



学校給食がはじまった当初は、子どもたちへの栄養補給が主な目的でした。しかし現在は、栄養バランスのとれた食事で心身の健康増進を目指すことももちろんですが、社会性や食文化、自然環境への尊重など教育活動の一環として行われています。