

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 まっちやむしパン	○	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 バター 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 だいすミート 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 キゅうり 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、だいすミートなどの具材をたっぷりいれたので栄養満点です。
14 水	ごはん みやまえふりかけ ちくせんに やさいののりマヨあえ	○	牛乳 だいす 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 じやがいも こんにゃく 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 おみくじロッケ ボイルキャベツ ミネストローネ	○	牛乳 ぶたひきにく だいす たまご ウインナー うずらたまご チーズ ベーコン	ミルクパン ジャがいも 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しょうか。みなさんはにとって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てくださいね。
16 金	わかめごはん ししゃものなんばんづけ ごまづあえ 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た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しゃもも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のリ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 バター 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ね。
22 木	ゆかりごはん ひじきいりちぐさやき 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 じやがいも	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	ミルマークコーヒー きりぼしだいこんのビンバ キムチとたまごのスープ 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	ミルマ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 あおなおかかあえ とんじる	○	牛乳 サケ けずりぶし ぶたにく とうふ	こめ むぎ ジャがいも こんにゃく	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	今週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だきましょう！
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 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年こ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まし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 にくじやが 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 ジャがいも こんにゃく 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。マグロとさや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くなるまえの20キログラムくらいのものです。
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ミースープがけ 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 こめこ ジャがいも さとう はちみつ	にんじん たまねぎ しょうが コーン キュウリ 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。はちみつはみづばちは花の蜜をあつめて、濃縮してできるものです。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 ちりめんじやこ 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、甘みがましてトロッ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。

おみくじロッケの運勢は？なにができるか、お楽しみに。

ワインナー：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ととることができて、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はもちろんですが、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。