

令和7年度



## 1月献立表



荒川区立第二日暮里小学校

日	曜日	こんだて			牛乳	使用食材			エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g)
		主食 パン・ごはん・めん	主菜・副菜・汁物	デザート 果物(予定)		体をつくる 赤の食品	熱や力になる 黄色の食品	調子をととのえる 緑の食品	
9	金	カレーライス	かぶのスープ	りんごゼリー	牛乳	★いんようぎゅうにゅう ぶたにく ★ヨーグルト とりにく アガー かんてん	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ ★バター さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース かぶ かぶは りんごジュース アロエ	656 20.7 21.0
12	月	成人の日							
かがみ開きの献立									
13	火	もち巾着うどん	のり塩ポテト	みかん	牛乳	★いんようぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あおのり	うどん さとう もち ★あげあぶら じゃがいも	ほししいたけ にんじん こまつな ながねぎ みかん	627 24.7 19.7
14	水	ご飯	さばのタンドリー風焼き おひたし じやいもの味噌汁		牛乳	★いんようぎゅうにゅう さば ★ヨーグルト かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ じゃがいも あぶら	にんにく しょうが キャベツ にんじん もやし こまつな ほうれんそう こねぎ	614 30.5 19.5
小正月の献立									
15	木	青菜きつねご飯	豚汁	白玉汁粉	牛乳	★にゅうさんきんいんりょう あぶらあげ ぶたにく どうふ みそ あんこ	こめ むぎ ★さとう じゃがいも こんにゃく ごまあぶら しらたまこ じょうしんこ	こまつな だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	669 26.3 16.0
16	金	ませませビビンバ	白菜スープ	フルーツ ヨーグルト	牛乳	★いんようぎゅうにゅう ぶたにくとりにく ★ヨーグルト	こめ さんおんどう ごまあぶら こんにゃく ★ごま さとう	にんにく こまつな もやし セロリー はくさい にんじん パセリ みかんかん パインかん ★おうとうかん アロエ	622 22.7 19.0
19	月	ご飯	すき焼き煮 のっつい汁		牛乳	★いんようぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	こめ しらたき あぶら さとう さといも こんにゃく ごまあぶら でんぶん	にんじん たまねぎ ながねぎ はくさい みずな ほししいたけ だいこん ごぼう しめじ	612 25.4 19.7
20	火	抹茶トースト	白いんげんのスープ 揚げいも		牛乳	★いんようぎゅうにゅう ★なまクリーム ぶたにく いんげんまめ	しょくパン グラニューとう ★バター じゃがいも さつまいも こむぎこ ★ホットケーキミックスこ ★揚げあぶら ふんとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース	608 21.4 24.2
21	水	ご飯	松風焼き 大根の香り和え 白菜の味噌汁		牛乳	★いんようぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいすミート とうふ みそ あぶらあげ わかめ	こめ こめこ さんおんどう あぶら ★ごま さとう	しょうが たまねぎ だいこん きゅうり しそは はくさい	604 27.5 19.0
22	木	クッパ	チャプチエ いもち		牛乳	★いんようぎゅうにゅう ぶたにくとりにく	こめ さとう ★すりごま ごまあぶら はるさめ あぶら じゃがいも でんぶん さんおんどう	たまねぎ にら もやし ながねぎ にんにく にんじん たけのこ きくらげ ピーマン	628 23.4 18.2
23	金	高野豆腐のそぼろご飯	すまし汁	みたらし団子	牛乳	とりにく こうりどうふ とりにく	こめ むぎ あぶら さとう しらたまこ じょうしんこ さんおんどう でんぶん	やさいジュース にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが グリンピース だいこん こまつな ながねぎ	637 25.8 15.4
「全国学校給食週間」24~30日		東京都産の食材							
26	月	焼肉丼	キムチチゲ	紅まどんな	東京牛乳	★いんようぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さんおんどう ★ごま ごまあぶら	もやし キャベツ パプリカ りんご たまねぎ しょうが にんにく キムチ だいこん にんじん はくさい えのきだけ にら べにまどんな	602 24.7 20.0
最初の給食再現献立									
27	火	ご飯	鮭のつけ焼き 浅漬け風和え物 さつま汁		牛乳	★いんようぎゅうにゅう さけ わかめ ぶたにく みそ	こめ さつまいも こんにゃく あぶら	だいこん にんじん きゅうり しょうが こまつな ながねぎ	617 30.2 15.4
28	水	豚肉の五目ご飯	たまごスープ	ホワイトジュレ	牛乳	★いんようぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく ★たまご ★にゅうさんきんいんりょう かんてん アガー	こめ ★ごま あぶら さとう でんぶん	にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ こまつな パインかん	623 25.5 20.9
29	木	黄な粉トースト	ポークシチュー キャベツとりんごのサラダ		牛乳	★いんようぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ★なまクリーム ツナ	★しょくパン マーガリン さんおんとう じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト グリンピース キャベツ ブロッコリー りんご ホールコーン レモンかじゅう	638 25.3 31.2
和食・昔食べられていた給食									
30	金	麦ご飯	くじらの竜田揚げ れんこんの甘辛炒め いものこ汁		牛乳	★いんようぎゅうにゅう くじら あぶらあげ みそ	こめ むぎ でんぶん ★あげあぶら こんにゃく ごまあぶら さんおんとう さといも	しょうが れんこん にんじん きくらげ だいこん ほししいたけ ながねぎ	617 26.7 16.8

※都合により、献立・使用食材を変更させていただく場合があります。

※本校でアレルギー対応をしている食品には、★を表示しています。

※マークは牛乳の代わりに乳酸菌飲料がつきます。

※マークは牛乳の代わりに野菜ジュースがつきます。



## 今月の目標

給食のはじまりについて知ろう!