

1月献立予定表

2025年 1月

文京区立大塚小学校

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 脂質
9 木	中華風炊き込みおこわ	○	豚肉	精白米、ごま油、砂糖	しょうが、長ねぎ、にんじん、えだまめ	615 kcal
	肉団子のコーン蒸し		豚肉	でんぶん	玉ねぎ、しょうが、にんにく、ホールコーン	24.3 g
	ビーフンスープ		豚肉	ビーフン、ごま油	にんじん、長ねぎ、ピーマン、こまつな	20.8 g
10 金	ちゃんこうどん	○	豚肉	冷凍うどん、ごま油、焼きふ ごんにやく	にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ、こまつな	568 kcal
	白玉ぜんざい		小豆	白玉粉、砂糖		22.0 g
	みかん				みかん	13.6 g
	★かがみ開き(11日)					
14 火	ごはん	○		精白米、押麦		623 kcal
	まつかぜ焼き		鶏肉、赤みそ、たまご	パン粉、砂糖、調合油、白ごま	長ねぎ	28.0 g
	いそあえ		焼きのり	砂糖、調合油	こまつな、にんじん、もやし、キャベツ	20.8 g
	さつまい		鶏肉、白みそ、赤みそ	さつまいも	だいこん、長ねぎ	
15 水	ハヤシライス	ジョ ア	豚肉	精白米、調合油、じゃがいも 有塩バター、薄力粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん セロリー、ホールトマト	594 kcal
	春雨のレモンサラダ			普通はるさめ、ごま油、調合油、砂糖	にんじん、もやし、きゅうり、レモン	18.3 g
						17.9 g
16 木	豚肉とごぼうの炊き込みごはん	○	豚肉	精白米、調合油、砂糖	しょうが、ごぼう、にんじん、えだまめ	588 kcal
	にゅうめん入りすまし汁			そうめん、でんぶん	トウモロコシ、えのきたけ、ぶなしめじ、こまつな	20.4 g
	肉じゃが		豚肉	調合油、ごんにやく、じゃがいも 砂糖	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース	18.4 g
17 金	焼きカレーパン	○	豚肉	コッペパン、調合油、薄力粉、パン粉	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ にんじん、ホールトマト	606 kcal
	リボンパスタスープ		ベーコン	リボンマカロニ	玉ねぎ、にんじん、こまつな	21.1 g
	コーンサラダ			調合油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、 玉ねぎ	28.9 g
20 月	ご飯	○		精白米		602 kcal
	ヤムニョムチキン		鶏肉	でんぶん、薄力粉、調合油	玉ねぎ、しょうが、にんにく、長ねぎ	30.0 g
	野菜のごまかけ			白ごま、砂糖	こまつな、にんじん、もやし、キャベツ	20.1 g
	小松菜とわかめのみそ汁		カットわかめ、赤みそ		小松菜、玉ねぎ	
21 火	コーン入り茶飯	○		精白米	ホールコーン	681 kcal
	根菜のみそグラタン		牛乳、白みそ、豚肉、クリーム ビザチーズ	調合油、じゃがいも、有塩バター 薄力粉	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん	26.1 g
	ふゆやさいのカレースープ		鶏肉	押麦	にんにく、にんじん、玉ねぎ、セロリー だいこん、はくさい	23.8 g
22 水	おやこ丼	○	鶏肉、たまご	精白米、しらたき、砂糖	玉ねぎ、えのきたけ、長ねぎ	619 kcal
	スイートポテトサラダ		ベーコン	さつまいも、調合油、砂糖 マヨネーズ	えだまめ、ホールコーン、きゅうり	20.3 g
						22.1 g

23 木	生パスタのカルボナーラ	○	牛乳, ベーコン, クリーム	生パスタ (卵なし), 調合油 有塩バター, 薄力粉	玉ねぎ, にんじん, エリンギ, マッシュルーム ホールコーン, にんにく, パセリ	631 kcal
	マスタードサラダ		調合油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, もやし ホールコーン	22.2 g	
					22.6 g	
	★たんじょうび給食					
24 金	長崎産お魚フライカレー	○	シイラ, 豚肉	精白米, でんぷん, 薄力粉, パン粉 調合油, じゃがいも, 有塩バター	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, りんご	738 kcal
	ハートレッシングサラダ		じゃがいも, はちみつ, 調合油	ホールコーン, にんじん, キャベツ, きゅうり	28.6 g	
					21.5 g	
	★全国カレーめぐり					
27 月	ご飯	○		精白米		566 kcal
	さばのネギみそ焼き		まさば, 赤みそ	砂糖	しょうが, 長ねぎ	25.4 g
	小松菜のごま酢和え			ごま, 砂糖	こまつな, もやし, にんじん, キャベツ	18.7 g
	みそ汁★和食の日		赤みそ, カットわかめ	じゃがいも	玉ねぎ, こまつな	
28 火	みそラーメン	○	豚肉, 赤みそ	むし中華めん, ごま油, 調合油 白ごま, でんぷん	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ キャベツ, こまつな, ホールコーン, 長ねぎ	684 kcal
	ふわふわ手作り肉まん		豚肉	薄力粉, 砂糖, 調合油, 砂糖, ごま油 緑豆はるさめ, でんぷん	長ねぎ, マッシュルーム, しょうが	27.7 g
						20.8 g
29 水	かやくごはん	○	油揚げ	精白米, 白ごま	ごぼう, にんじん	589 kcal
	卵焼き		たまご	調合油	にんじん, 長葱, 干し椎茸	25.7 g
	大根と豚肉の煮物		豚肉	調合油, こんにやく, 砂糖	にんじん, 大根, 玉ねぎ, さやえんどう	22.2 g
	みそ汁★おおくら大根使用		赤みそ, 白みそ	じゃがいも	にんじん, ごぼう, 長ねぎ	
30 木	ハイジの手作りチーズパン	○	牛乳	強力粉, 薄力粉, 砂糖, 有塩バター ピザチーズ		606 kcal
	コーンシチュー		ベーコン, 鶏肉, 牛乳	調合油, じゃがいも, 薄力粉	玉ねぎ, にんじん, クリームコーン ホールコーン, グリンピース	21.7 g
	かぼちゃのサラダ			調合油, 砂糖	かぼちゃ, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	25.7 g
	★手作りパンの日					
31 金	ひじきチャーハン	○	豚ばら, ひじき	精白米, 調合油, 白ごま	にんにく, パセリ	674 kcal
	春巻き		豚肉	春巻きの皮, 調合油, 緑豆はるさめ 砂糖, ごま油, でんぷん, 大豆油	ピーマン, 長ねぎ	19.9 g
	わかめスープ		カットわかめ	ごま油	長ねぎ	25.1 g

春の七草



1/24~30日
まで

★新学期！友だちには良いことばをかけよう！



1月給食だより

令和7年1月8日
文京区立大塚小学校
校長 山下 智美
栄養士 鈴木 真奈美

全国カレーめぐり給食のご紹介



7/18 宮城県 仙台牛コロツケカレー



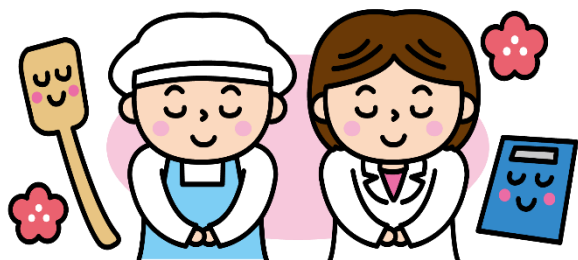
9/26 香川県 さぬきカレーうどん



12/17 鹿児島県 黒豚カレー

今年度は北海道のほたてカレーに始まり、毎月日本全国の特産物を使ったカレー献立を提供しています。「おいしくて毎月楽しみにしている」という子供たちも多く、これからも給食を通じて日本の良いところを知ってほしいと思います。

新年あけましておめでとうございます。
今年度もあと3か月となりました。ひき続き、毎日の給食を楽しみにしてもらえよう魅力ある給食作りに努めていきたいと思えます。
本年もよろしくお願いいたします。



今年巳(へび)年!

へびは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。

