



# 【令和8年1月予定献立表】



文京区立誠之小学校

| 日       | 献立名        | 主食              | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる         | 黄の仲間<br>熱や力の元になる              | 緑の仲間<br>体の調子を整える                         | たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|---------|------------|-----------------|----|------------------------|-------------------------------|--|----------------------|
| 9<br>金  | チキンカレーライス  |                 |    | 鶏肉、ベーコン、鶏ガラパック         | 米、調合油、じゃがいも、中ざら糖、サラダ油、薄力粉     | しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん                       | 700 kcal             |
|         | 棒棒鶏        |                 |    | 鶏肉                     | ごま油                           | キャベツ、はくさい、にんじん、冷凍コーン、玉ねぎ                 | 27.9 g               |
|         | 桃ゼリー       |                 |    | 粉寒天                    | 砂糖                            | もも缶                                      | 22.3 g               |
|         |            |                 |    |                        |                               |  | 3.0 g                |
| 13<br>火 | シーチキンスパゲティ |                 |    | 鶏肉、ツナ、ベーコン、レンズマメ(乾)    | スパゲティ、調合油                     | にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、ふなしめじ、トマト缶、トマトピューレ      | 612 kcal             |
|         | グリーンサラダ    |                 |    | 揚げ油、ごま油                | かぼちゃ、キャベツ、はくさい、きゅうり、冷凍コーン、玉ねぎ | 25.3 g                                   |                      |
|         | りんごゼリー     |                 |    | 粉寒天                    | りんご濃縮還元ジュース                   | 26.6 g                                   |                      |
|         |            |                 |    |                        |                               | 1.5 g                                    |                      |
| 14<br>水 | わかめごはん     |                 |    | 炊き込みわかめ                | 水稲穀粒(精白米)                     |  | 602 kcal             |
|         | 家常豆腐       |                 |    | 豚肉、鶏ガラパック、赤みそ、生揚げ      | サラダ油、砂糖、でんぷん、ごま油              | にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、キャベツ、れんこん             | 25.7 g               |
|         | まわかめサラダ    |                 |    | くきわかめ                  | ごま油                           | キャベツ、はくさい、きゅうり、にんじん、コーン、玉ねぎ              | 22.7 g               |
|         |            |                 |    |                        |                               | 4.0 g                                    |                      |
| 15<br>木 | ご飯         | <b>和食の日</b><br> |    | 焼きのり                   | 水稲穀粒(精白米)                     |  | 610 kcal             |
|         | のりの佃煮      |                 |    | 砂糖                     |                               |  | 21.7 g               |
|         | さばのみそだれかけ  |                 |    | たいせいようさば、赤みそ           | 砂糖、でんぷん                       | しょうが                                     | 15.5 g               |
|         | 永寒天の三杯酢和え  |                 |    | 永寒天                    | 砂糖                            | にんじん、こまつな、はくさい、キャベツ、スイートコーン(カーネル、冷凍、ゆで)  | 2.5 g                |
|         | 白玉とほくさい汁   |                 |    | かつお節、豆腐、鶏肉             | でんぷん、白玉粉冷凍                    | えのきたけ、はくさい、にんじん、こまつな                     |                      |
| 16<br>金 | 黒砂糖パン      |                 |    | 豚肉、★ビザチーズ              | 黒砂糖パン                         |  | 600 kcal             |
|         | ポトミートグラタン  |                 |    | じゃがいも、調合油、薄力粉          | にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、トマトピューレ    | 25.9 g                                   |                      |
|         | 小松菜のスープ    |                 |    | 鶏肉、ベーコン                |                               | 玉ねぎ、はくさい、にんじん、えのきたけ、こまつな                 | 26.6 g               |
|         |            |                 |    |                        |                               | 3.0 g                                    |                      |
| 19<br>月 | 鶏ごぼうご飯     |                 |    | 鶏肉、油揚げ                 | 米、調合油、砂糖                      | 干し椎茸、ごぼう、にんじん、グリーンピース                    | 607 kcal             |
|         | かぶのスープ     |                 |    | かつお加工品(かつお節)、鶏肉、豆腐     |                               | かぶ、にんじん、はくさい、かぶ(葉)、小松菜                   | 22.2 g               |
|         | みたらしだんご    |                 |    |                        | 白玉粉冷凍、砂糖、でんぷん、ごま油             |  | 16.2 g               |
|         |            |                 |    |                        |                               | 2.2 g                                    |                      |
| 20<br>火 | わかめごはん     |                 |    | 炊き込みわかめ                | 米                             |  | 670 kcal             |
|         | チキンカツ      |                 |    | 鶏肉                     | 揚げ油、薄力粉、パン粉                   |  | 39.5 g               |
|         | 野菜おかか和え    |                 |    | かつお加工品(かつお節)           |                               | こまつな、にんじん、もやし、はくさい、キャベツ                  | 22.1 g               |
|         | みそ汁        |                 |    | 油揚げ、豆腐、かつお節、赤みそ、白みそ    |                               | はくさい、にんじん、だいこん、長ねぎ                       | 3.9 g                |
| 21<br>水 | ガバオライス     |                 |    | 鶏肉、大豆                  | 米、調合油、砂糖                      | にんにく、しょうが、玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマン                 | 605 kcal             |
|         | ビーフンスープ    |                 |    | 鶏肉、鶏ガラパック              | 調合油、ビーフン                      | にんにく、はくさい、にんじん、玉ねぎ、チンゲン菜                 | 25.6 g               |
|         | みかん        |                 |    |                        |                               | みかん                                      | 19.8 g               |
|         |            |                 |    |                        |                               | 2.1 g                                    |                      |
| 22<br>木 | あんかけ焼きそば   |                 |    | 豚肉、鶏ガラパック              | 中華めん、サラダ油、調合油、ごま油、でんぷん        | しょうが、にんにく、長ねぎ、にんじん、きくらげ(乾)、もやし、はくさい、こまつな | 617 kcal             |
|         | 青のりポテト     |                 |    | あおのり                   | じゃがいも、揚げ油                     |  | 18.6 g               |
|         | りんご        |                 |    |                        |                               | りんご                                      | 28.5 g               |
|         |            |                 |    |                        |                               | 2.5 g                                    |                      |
| 23<br>金 | きなこ揚げパン    |                 |    | きな粉                    | ミルクパン、揚げ油、砂糖                  |  | 649 kcal             |
|         | ポトフ        |                 |    | 豚肉、ウィンナー               | じゃがいも                         | セロリー、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、かぶ、かぶ(葉)              | 23.7 g               |
|         | 揚げ手のサラダ    |                 |    | 揚げ油、じゃがいも、調合油          |                               | にんじん、きゅうり、キャベツ、はくさい                      | 30.4 g               |
|         |            |                 |    |                        |                               | 2.7 g                                    |                      |
| 26<br>月 | ご飯         |                 |    | 水稲穀粒(精白米)              |                               |  | 605 kcal             |
|         | 白身魚のソースがらめ |                 |    | ホキ                     | 揚げ油、でんぷん、砂糖                   |  | 23.6 g               |
|         | からし和え      |                 |    |                        | ごま油                           | こまつな、にんじん、もやし、はくさい、キャベツ                  | 23.0 g               |
|         | みそ汁        |                 |    | カットわかめ、豆腐、かつお節、赤みそ、白みそ |                               | はくさい、玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、長ねぎ                  | 2.3 g                |
| 27<br>火 | ご飯         |                 |    | 米                      |                               |  | 606 kcal             |
|         | のりの佃煮      |                 |    | 焼きのり                   | 砂糖                            |  | 24.4 g               |
|         | 肉じゃが       |                 |    | 豚肉、かつお節                | 調合油、ごんにやく、じゃがいも、砂糖            | 玉ねぎ、しょうが、にんじん、グリーンピース                    | 14.7 g               |
|         | 五色和え       |                 |    | かつおぶし                  |                               | こまつな、にんじん、もやし、はくさい、キャベツ、コーン              | 2.3 g                |
| 28<br>水 | キムタクチャーハン  |                 |    | 豚肉                     | 米、サラダ油、砂糖、ごま油                 | 長ねぎ、にんじん、白菜キムチ、大根(たくあん塩漬)、はくさい           | 610 kcal             |
|         | 五目春雨スープ    |                 |    | 豚肉、豆腐                  | 調合油、普通はるさめ、もち、ごま油             | 長ねぎ、はくさい、にんじん、こまつな                       | 22.1 g               |
|         | 三色ナムル      |                 |    |                        | ごま油、砂糖                        | はくさい、もやし、にんじん、こまつな、スイートコーン、しょうが          | 19.2 g               |
|         |            |                 |    |                        |                               | 3.2 g                                    |                      |
| 29<br>木 | 鶏塩うどん      |                 |    | 鶏肉                     | 冷凍細うどん、調合油                    | にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし、長ねぎ                    | 603 kcal             |
|         | 蓮根と芋の南蛮揚げ  |                 |    | 揚げ油、じゃがいも、でんぷん、砂糖      |                               | れんこん、しょうが                                | 21.3 g               |
|         | みかん        |                 |    |                        |                               | みかん                                      | 25.0 g               |
|         |            |                 |    |                        |                               | 2.6 g                                    |                      |
| 30<br>金 | バナナトースト    |                 |    | 食パン、有塩バター、砂糖           |                               |  | 607 kcal             |
|         | ポークビーンズ    |                 |    | 大豆、豚肉、鶏ガラパック           | 調合油、じゃがいも                     | にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、トマトピューレ               | 23.6 g               |
|         | マスタードサラダ   |                 |    |                        | 調合油、砂糖                        | はくさい、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン                  | 28.0 g               |
|         |            |                 |    |                        |                               | 2.7 g                                    |                      |

※給食の食材は変更になることがあります。

1月 給食だより

1月の給食目標：日本の文化や料理を知りましょう



## 1月の行事食



1月は正月や七草などの年中行事があり、行事食と呼ばれる伝統的な食事に触れる機会がたくさんあります。

### おせち料理

おせち料理には、新しい1年を健康で幸せに過ごせるようにとの願いが込められています。伊達まきは見た目が巻物の書物に似ていることから学問成就、昆布巻きは「よろこぶ」と縁起が良いとされています。

### 七草

1年の中で季節の変わり目を表す「五節句」、1月7日は1年で一番初めの節句です。この日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べることで、生命力を取り入れ、病気をせず健康でいられるようにという願いが込められています。

### 鏡開き

1月11日は鏡開きです。鏡開きは、お正月にお供えたお餅を木づちで割るという行事です。ただし「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使っていました。「運を開く」という意味も込められています。

|             | エネルギー   | たんぱく質     |
|-------------|---------|-----------|
| 1月平均        | 620     | 24.7      |
| 文京区学校給食摂取基準 | 611~650 | 21.1~32.5 |

