
















| 日       | こんだてめい   |   | ちやにくになる<br>あかのなかま                                      | ねつやちからのもとなる<br>きいろのなかま                                    | からだのちようしをととのえる<br>みどりのなかま  | エネルギー<br>たんぱく質<br>しょうじょう<br>さとうりょう | ひとこと<br>メモ   |
|---------|--|---|--|---|--|------------------------------------|--|
| 9<br>金  | ビビンバ<br>わかめスープ<br>みかん（もりたみかん）                            |    | ぶたひきにく、あかみそ、たまご<br>ぶたにく、とうふ、わかめ                        | こめ、あぶら、さとう、しろこま、ごまあぶら<br>しろこま                             | にんにく、しょうが、きりぼしだいこん、もやし、にんじん、ごまづな<br>しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ<br>みかん                   | 630 kcal<br>24.2 g<br>2.3 g        | 2026年最初の給食です。ビビンバは野菜と肉みそごまを合わせて食べましょう。                             |
| 12<br>月 | 成人の日   |   |  |   |  |                                    |  |
| 13<br>火 | ななくさふううどん<br>やさしいごまみそあえ<br>しらたまおしるこ                      |    | とりにく、かまぼこ（卵なし）<br>あかみそ<br>あずき                          | うどん、あぶら<br>しろすりごま、さとう<br>さとう、しらたまこ                        | だいこん、かぶ、にんじん、はくさい、えのきだけ、なましだいこん、せり、ごまづな<br>ぎやべつ、ごまづな、にんじん                      | 576 kcal<br>24.0 g<br>1.9 g        | 1月7日の入日の節句と、11日の順開きに合わせた献立です。                                      |
| 14<br>水 | わかめごはん<br>まつかぜやき<br>けんちゃんじり<br>ぼんかん（えひめのボンカン）            |    | たきこみわかめ<br>とりひきにく、たまご、しろみそ<br>とりにく、とうふ                 | こめ、おしむぎ、しろこま<br>さとう、ばんこ、しろこま<br>ごまあぶら、こんにゃく、じゃがいも         | しょうが、たまねぎ<br>ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ<br>ぼんかん  | 611 kcal<br>26.2 g<br>2.0 g        | 松風焼きはお節料理の一つです。表面にごまがかかっていることに意味があります。                             |
| 15<br>木 | チョコチップパン<br>しろみぎかなのトマトソースかけ<br>わふうミネストローネ<br>りんご（ほしのきんか） |    | ホキ、こなチーズ<br>ベーコン（卵・乳なし）、ぶたにく、だいず                       | チョコチップパン<br>オリーブオイル、ばんこ<br>あぶら、じゃがいも、シェルマカロニ              | にんにく、たまねぎ、ダイストマト<br>たまねぎ、にんじん、こねぎ<br>りんご                                       | 621 kcal<br>30.3 g<br>2.6 g        | イタリア料理のミネストローネはトマト味が有名ですが、本道ではトマトを使っていない種類もあります。                   |
| 16<br>金 | ごはん（つやひめ）<br>ししゃものフライ<br>ぎやべつのごまみそあえ<br>とんじり             |    | ししゃも<br>ぶたにく、とうふ                                       | こめ<br>あげあぶら、こむぎ、ばんこ<br>しろこま、さとう<br>ごまあぶら、こんにゃく、じゃがいも      | きやべつ、もやし、にんじん<br>ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ  | 620 kcal<br>25.1 g<br>2.4 g        | ししゃもにパン粉をまぶして、油でカラッと揚げます。器からしっぽまで丸ごとおいしく食べてください。                   |
| 19<br>日 | バエリア<br>スペインふうオムレツ<br>ミルクスープ                             |   | ツナ、むぎエビ、イカ<br>たまご、ベーコン（卵・乳なし）<br>とりにく、ぎゅうにゅう           | こめ、おしむぎ、オリーブオイル、あぶら<br>じゃがいも、オリーブオイル<br>あぶら、じゃがいも         | にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン<br>たまねぎ、ほうれんそう<br>たまねぎ、ぎやべつ、にんじん、ホールコーン、ごまづな       | 612 kcal<br>30.9 g<br>2.8 g        | 世界の料理・スペイン風オムレツは本道では「ロティージャ」と呼ばれます。                                |
| 20<br>火 | セルフてりやきフィッシュバーガー<br>さつまいもとマカロニのスープ                       |  | メカジキ<br>ぶたにく   | ミルクパン、さとう、でんぷん、はちみつ、あぶら<br>あぶら、さつまいも、マカロニ                 | しょうが、ぎやべつ、にんじん<br>たまねぎ、にんじん、ごまづな   | 560 kcal<br>28.0 g<br>2.5 g        | パンに切れ目を入れて、お魚・お野菜をはさんで自分でバーガーを作りましょう。                              |
| 21<br>水 | ごはん（つやひめ）<br>とうふいりわふうハンバーグ<br>もやしのあまからあえ<br>ごまみそしる       |  | ぶたひきにく、干ひき、しほりとうふ、たまご<br>わかめ、けずりぶし<br>しろみそ、あぶらあげ       | こめ<br>あぶら、ばんこ、さとう、でんぷん<br>さとう、ごまあぶら<br>しろすりごま、ねぎごま        | たまねぎ、にんじん、しょうが、だいこん<br>きゅうり、もやし、にんじん<br>たまねぎ、にんじん、ぎやべつ、ごまづな                    | 587 kcal<br>24.3 g<br>2.2 g        | 豆腐の入ったハンバーグに大根おろしで作ったソースをかけます。ハンバーグにはひじきが入っていて、栄養満点です！             |
| 22<br>木 | かきあげてんとん<br>ずましじり<br>りんご（はるか）                            |  | イカ、こエビ、たまご<br>とうふ、わかめ                                  | こめ、あげあぶら、こむぎ、さとう<br>やきふ                                   | たまねぎ、にんじん、さやいんげん<br>たまねぎ、にんじん、えのきだけ<br>りんご                                     | 694 kcal<br>22.0 g<br>2.2 g        | 給食室でサクサクのかき揚げを作ります。タレをかけて、ご飯と合わせて食べてください。                          |
| 23<br>金 | マーボーやきそば<br>ちゅうかうふうたまごスープ<br>ガーリックじゃがバター                 |  | ぶたひきにく、あかみそ、さとう<br>とりにく、たまご                            | むしゅうかめん、あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら<br>でんぷん、ごまあぶら<br>あぶら、バター、じゃがいも | にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、たまねぎ、にら<br>しょうが、にんじん、たまねぎ、なましだいこん、えのきだけ、エリンギ、ごまづな<br>にんにく    | 605 kcal<br>28.3 g<br>3.0 g        | ご飯に合うマーボー豆腐はめんにもよく合います。めんとマーボーをよくからめて食べてください。                      |
| 26<br>月 | ごしきごはん<br>さけのしおやき<br>いそかあえ<br>えいようみそしる                   |  | あぶらあげ<br>ぎんざけ<br>きざみのり<br>とうふ、わかめ                      | こめ、おしむぎ、あぶら、さとう<br>こんにゃく、じゃがいも                            | なましだいこん、にんじん、さやいんげん、たけのこ（水魚）<br>きやべつ、もやし、にんじん、ごまづな<br>にんじん、ごぼう、だいこん            | 552 kcal<br>26.9 g<br>2.5 g        | 全国学校給食週間が始まりました。正確に12年ごとの給食を再現します。このころ給食が広まっていたが、戦争によって中止となっていました。 |
| 27<br>火 | いちごジャムコッペパン<br>くじらのたつたあげ<br>トマトシチュー                      |  | コッペパン、さとう<br>くじら肉<br>とりにく                              | コッペパン、さとう<br>あげあぶら、でんぷん<br>あぶら、じゃがいも、バター、こむぎ              | いちご、レモン<br>しょうが、にんにく<br>にんにく、せり、たまねぎ、にんじん、ダイストマト、マッシュルーム、ピーマン                  | 589 kcal<br>30.3 g<br>2.1 g        | 昭和27年ごろの給食の再現です。クジラの肉を使った料理が食べられていました。                             |
| 28<br>水 | レンズまめミートソースパググティ<br>フレンチサラダ<br>フルーツポンチ                   |  | ぶたひきにく、ぶたレバーチップ、レンズまめ、こなチーズ<br>さとう、あぶら<br>にゅうさんきんいんりょう | スパゲティ、あぶら、こむぎ、さとう、バター<br>さとう<br>さとう                       | ねぎ、にんにく、たまねぎ、にんじん、ダイストマト、ピーマン<br>ぎやべつ、にんじん、きゅうり、ホールコーン<br>パインかん、りんごかん、ももかん、いちご | 635 kcal<br>23.2 g<br>1.9 g        | 昭和44年ごろの給食の再現です。お米よりもパンやめんの給食が多かったころです。                            |
| 29<br>木 | カレーライス（こめこ）<br>わかめサラダ<br>みかん（津のかがやき）                     |  | とりにく<br>わかめ  | こめ、おしむぎ、あぶら、こめ、じゃがいも、マンゴチャツネ<br>しろこま、さとう、あぶら、ごまあぶら        | にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん<br>もやし、にんじん、きゅうり<br>みかん                                 | 658 kcal<br>20.7 g<br>2.0 g        | 昭和52年ごろの給食の再現です。お米が食べられるようになってきたころです。                              |
| 30<br>金 | むろぶしごはん<br>やさしいチップス（ひんぎゃのしお）<br>おでん                      |  | むろぶし<br>むすびこんぶ、がんもどき（卵・山芋なし）、まあげ（卵なし）、なまあげ、ちくわ（卵なし）    | こめ、おしむぎ<br>あげあぶら、さつまいも<br>さとう、こんにゃく、じゃがいも、ちくわぶ（卵なし）       | れんこん、ごぼう、かぼちゃ<br>にんじん、だいこん   | 563 kcal<br>22.6 g<br>2.7 g        | 現代の給食では細工料理や世界の料理が出されています。今日は東京八丈島を再現した献立です。                       |

\*給食の食材や献立は、変更する場合があります。アレルギー等に対処が変更になる方のみ、事前にご連絡いたします。ご了承ください。

1月の給食目標

バランスよく食べて健康な体を作ろう



太字の食材は東京都産の食材を使用する予定です。



きゅうしょくとうはんはマスクをはずす前に



ランチョンマットはまいにちもってこよう！