

1月 こんだてひょう

墨田区立第三吾嬬小学校

日	こんだてめい	ちやにくになるあかのなかま	ねつやちからのもとになるきいろのなかま	からだのちょうしをととのえるみどりのなかま	エネルギー たんぱくしつ しょうえん そうとうりょう	ひとこと メモ
9 金	ビビンバ 	ぶたひにく、あかもそたまご	こめ、あぶら、さとう、しろごま、ごまあぶら	にんにく、しょうが、きりほし大いこん、もやし、にんじん、こまつな	630 kcal	2026年最初の給食です。ビビンバは野菜と肉みそとご飯を合わせて食べましょう。
	わかめスープ 	ぶたにく、とうふ、わかめ	しろごま	しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ	24.2 g	
	みかん（もりたみかん） 			みかん	2.3 g	
12 月			せいじんのひ 成人の日			
13 火	ななくさふううどん 	とりにく、かまぼこ（卵なし）	うどん、あぶら	だいこん、かぶ、にんじん、はくさい、えのきだけ、なましいだけ、せり、こまつな	576 kcal	1月7日の入日の節句と、11日の頃開きに合わせた献立です。
	やさいのごまみそあえ 	あかもそ	しろすりごま、さとう	きゃべつ、こまつな、にんじん	24.0 g	
	しらたまおしるこ 	あずき	さとう、しらたまこ		1.9 g	
14 水	わかめごはん 	たきこみわかめ	こめ、おしむぎ、しろごま		611 kcal	松風焼きはおやじ料理の一つです。表面ごまがかかっていることに意味があります。
	まつかぜやき 	とりひにく、たまご、しろみそ	さとう、ばんこ、しろごま	しょうが、たまねぎ	26.2 g	
	けんちんじる 	とりにく、とうふ	ごまあぶら、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	2.0 g	
	ほんかん（えひめのポンカン） 			ほんかん		
15 木	チョコチップパン 		チョコチップパン		621 kcal	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、本店ではトマトを使っていない種類もあります。
	しろみざかなのトマトソースかけ 	ホキ、こなチーズ	オリーブオイル、ばんこ	にんにく、たまねぎ、ダイストマト	30.3 g	
	わふうミネストローネ 	ベーコン（卵・乳なし）、ぶたにく、だいす	あぶら、じゃがいも、シェルマカロニ	たまねぎ、にんじん、こねぎ	2.6 g	
	りんご（ほしのきんか） 			りんご		
16 金	ごはん（つやひめ） 		こめ		620 kcal	しゃしゃもにパン粉をまぶして、油でカラッと揚げます。顔ひらっ今までごっこおいくらい食べてください。
	ししゃものフライ 	しゃしゃも	あげあぶら、こむぎこ、ばんこ		25.1 g	
	きゅべつのごますあえ 		しろごま、さとう	きゃべつ、もやし、にんじん	2.4 g	
	とんじる 	ぶたにく、とうふ	ごまあぶら、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ		
19 月	パエリア 	ツナ、むきエビ、イカ	こめ、おしむぎ、オリーブオイル、あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン	612 kcal	世界の料理スペイン スペイン風オムレツは本場では「トルティージャ」と呼ばれます。
	スペイン風うオムレツ 	たまご、ベーコン（卵・乳なし）	じゃがいも、オリーブオイル	たまねぎ、ほうれんそう	30.9 g	
	ミルクスープ 	とりにく、ぎゅうにゅう	あぶら、じゃがいも	たまねぎ、きゃべつ、にんじん、ホールコーン、こまつな	2.8 g	
20 火	セルフてりやきフィッシュバーガー [※] 	メカジキ	ミルクパン、さとう、でんぶん、はちみつ、あぶら	しょうが、きゅべつ、にんじん	560 kcal	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。
	さつまいもとマカロニのスープ 	ぶたにく	あぶら、さつまいも、マカロニ	たまねぎ、にんじん、こまつな	28.0 g	
					2.5 g	
21 水	ごはん（つやひめ） 		こめ		587 kcal	豆腐の煮込んだハンバークに天ぷらおろして作ったソースをかけます。ハンバーグにはじきを加えて、栄養満点です！
	とうふいりわふうハンバーグ 	ぶたひにく、干ひじき、しほりとうふ、たまご	あぶら、ばんこ、さとう、でんぶん	たまねぎ、にんじん、しょうが、だいこん	24.3 g	
	もやしのあまからあえ 	わかめけずりし	さとう、ごまあぶら	きゅうり、もやし、にんじん	2.2 g	
	ごまみそしる 	しろみそ、あぶらあげ	しろすりごま、ねりごま	たまねぎ、にんじん、きゅべつ、こまつな		
22 木	かきあげてんどん 	イカ、エビ、たまご	こめ、あげあぶら、こむぎこ、さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	694 kcal	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。
	すましる 	とうふ、わかめ	やきふ	たまねぎ、にんじん、えのきだけ	22.0 g	
	りんご（はるか） 			りんご	2.2 g	
23 金	マーボーやきそば 	ぶたひにく、あかもそ、とうふ	むじゅうかめん、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、たまねぎ、にら	605 kcal	ご飯に合うマーボー豆腐はめにもよく合います。めんどマーボーをよくからめて食べてください。
	ちゅうかふうたまごスープ 	とりにく、たまご	でんぶん、ごまあぶら	しょうが、にんじん、たまねぎ、なましりんご、えのきだけ、エリンギ、こまつな	28.3 g	
	ガーリックじゅがバター [※] 		あぶら、バター、じゃがいも	にんにく	3.0 g	
26 月	ごしきごはん 	あぶらあげ	こめ、おしむぎ、あぶら、さとう	なましいだけ、にんじん、さやいんげん、たけのこ（水煮）	552 kcal	全国学校給食連盟が始まりました。太正12年に沿った給食を再現します。このころ我が国が広まっていましたが、戦争によって中止となってしまいました。
	さけのしおやき 	ぎんざけ			26.9 g	
	いそかあえ 	きざみのり		きゅべつ、もやし、にんじん、こまつな	2.5 g	
	えいようみそしる	とうふ、わかめ	こんにゃく、じゃがいも	にんじん、こぼう、だいこん		
27 火	いちごジャムコッペパン 		コッペパン、さとう	いちご、レモン	589 kcal	昭和27年ごろの給食の再現です。クリアの肉を使つた料理が食べられていきました。
	くじらのたつあげ 	くじら肉	あけあぶら、でんぶん	しょうが、にんにく	30.3 g	
	トマトシチュー [※] 	とりにく	あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ	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	2.1 g	
28 水	レンズまめミートソーススパゲッティ 	ぶたひにく、ぶたじるべーチップ、レンズまめ、ごなチーズ	スパゲティ、あぶら、こむぎこ、さとう、バター	ねぎ、にんにく、たまねぎ、にんじん、ダイストマト、ピーマン	635 kcal	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筋が多かったころです。
	フレンチサラダ 		さとう、あぶら	きゅべつ、にんじん、きゅうり、ホールコーン	23.2 g	
	フルーツポンチ 	にゅうさんきんいんりょう	さとう	パインかん、りんごかん、ももかん、いちご	1.9 g	
29 木	カレーライス（ごめご） 	とりにく	こめ、おしむぎ、あぶら、こめこ、じゃがいも、マンゴチャツネ	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん	658 kcal	昭和52年ごろの給食の再現です。お米が食べられたようになってきたころです。
	わかめサラダ 	わかめ	しろごま、さとう、あぶら、ごまあぶら	もやし、にんじん、きゅうり	20.7 g	
	みかん（津のかがやき） 			みかん	2.0 g	
30 金	むろぶしこはん 	むろぶし	こめ、おしむぎ		563 kcal	昭和50年代ごろの給食では、お米よりもパンやめんの筋が多かったころです。
	やさいチップス（ひんぎゅのしお） 		あけあぶら、さつまいも	れんこん、こぼう、かぼちゃ	22.6 g	
	おでん 	ひすひこんぶ、がんもどき（卵・山芋なし）、さつまいの（卵なし）、なまあけいわくわ（卵なし）	さとう、こんにゃく、じゃがいも、ちくわぶ（卵なし）	にんじん、だいこん	2.7 g	

*給食の食材や献立は、変更する場合があります。アレルギー等で対応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。

