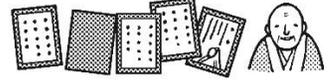


# 1月のこんだて



2025年度

墨田区立立花吾嬢の森小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
9 金	きつねごはん	○	五目豆 ちゃんこ汁	油あげ,牛乳,大豆,芽ひじき,豚肉,とり肉,生あげ,たら	ごぼう,れんこん,にんじん,さやいんげん,干しいたけ,大根,しめじ,はくさい,ねぎ	米,さとう,ごま,こんにゃく,ごま油,糸こんにゃく	597 kcal 26.9 g 2.8 g
13 火	ごはん	○	ぶりカツ えのき入りおひたし いも子汁	牛乳,ぶり,豚肉,豆腐	えのきだけ,キャベツ,にんじん,ごぼう,大根,ねぎ,しょうが	米,小麦粉,パン粉,さとう,油,こんにゃく,さといも	678 kcal 28.6 g 2.0 g
14 水	ウインナーピラフ	○	おろしドレッシングサラダ ビーンズチャウダー	ウインナー,ベーコン,豚肉,レンズ豆,牛乳,生クリーム	セロリ,エリンギ,玉ねぎ,ホールコーン,にんじん,ピーマン,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,大根,にんにく	米,バター,油,さとう,ごま油,小麦粉,じゃがいも	610 kcal 22.3 g 2.8 g
15 木	カレーうどん	○	からしあえ あけぼのケーキ <span>「春はあけぼの…」</span>	豚肉,牛乳,卵	玉ねぎ,にんじん,ねぎ,ほうれんそう,キャベツ,もやし,小松菜,オレンジジュース	でんぷん,冷凍うどん,さとう,小麦粉,バター	555 kcal 21.6 g 2.4 g
16 金	高野豆腐の卵とじ丼	○	キャベツのごま酢あえ くだもの(ポンカン)	とり肉,高野豆腐,卵,牛乳,油あげ	玉ねぎ,しめじ,キャベツ,もやし,にんじん,ポンカン	米,ごま,さとう	603 kcal 25.5 g 2.0 g
19 月	深川めし <span>はじまりは漁師めし</span>	○	いかのかりんあげ みぞれ汁	あさり,油あげ,のり,牛乳,いか,とり肉	しょうが,小松菜,にんじん,たけのこ,えのきだけ,しめじ,大根	米,さとう,油,でんぷん	619 kcal 29.6 g 2.6 g
20 火	マーボー丼	○	チョレギサラダ くだもの(いよかん)	豚ひき肉,みそ,豆腐,牛乳,糸かんでん,のり	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,たけのこ,にら,大根,きゅうり,キャベツ,いよかん	米,油,さとう,くす粉,ごま,ごま油	612 kcal 25.1 g 2.5 g
21 水	パンパン	○	魚のハーブパン粉焼き 粉ふきいも スープバグティ	牛乳,メルルーサ,粉チーズ,とり肉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,干しいたけ	パンパン,パン粉,オリーブ油,じゃがいも,油,スパゲティ	560 kcal 28.0 g 3.0 g
22 木	チャーハン	○	ごまだれサラダ ちんげん菜と豆腐のスープ	豚肉,卵,牛乳,ベーコン,豆腐	干しいたけ,ねぎ,にんじん,チンゲンサイ,にんにく,しょうが,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,しめじ	米,油,ごま油,ごま,さとう,でんぷん	567 kcal 21.3 g 2.8 g
23 金	五目焼きそば	○	乳ない豆腐	豚肉,えび,姫なると,牛乳,かんでん,牛乳	玉ねぎ,しょうが,にんじん,干しいたけ,たけのこ,はくさい,もやし,にら,ミカン缶,パン缶,モモ缶	油,むし中華めん,さとう,でんぷん,くす粉	576 kcal 23.3 g 2.7 g
26 月	ジャムサンド	○	くじらとポテトのノルウェー 白菜スープ	牛乳,くじら肉,豚肉	しょうが,さやいんげん,玉ねぎ,干しいたけ,にんじん,たけのこ,はくさい	コッペパン,いちごジャム,油,じゃがいも,でんぷん,さとう	575 kcal 26.2 g 2.9 g
27 火	ごはん	○	鮭の塩焼き おひたし 豚汁	牛乳,鮭,豚肉,みそ,豆腐	キャベツ,もやし,小松菜,ごぼう,にんじん,大根,ねぎ	米,ごま油,こんにゃく,じゃがいも	569 kcal 28.3 g 2.5 g
28 水	スパゲティ ミートソース	○	花やさいサラダ くだもの(りんご)	豚ひき肉,粉チーズ,牛乳	セロリ,にんにく,玉ねぎ,にんじん,ホールトマト,ピーマン,キャベツ,ブロッコリー,カリフラワー,りんご	スパゲティ,油,小麦粉,さとう,バター	646 kcal 26.4 g 2.3 g
29 木	わかめごはん	○	ししゃものからあげ ごまあえ 田舎汁	牛乳,ししゃも,油あげ,みそ,豆腐,わかめ	キャベツ,もやし,小松菜,にんじん,大根,ねぎ	米,ごま油,でんぷん,さとう,じゃがいも	584 kcal 23.0 g 2.8 g
30 金	カレーライス	○	ひよこ豆サラダ くだもの(いちご・オレンジ)	豚肉,牛乳,ひよこ豆	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,いちご,オレンジ	米,油,バター,小麦粉,じゃがいも,さとう,ごま	677 kcal 20.5 g 2.3 g

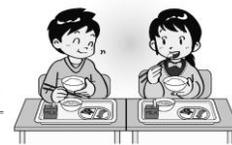
※都合により献立内容が変更する場合があります。

明けましておめでとうございます。

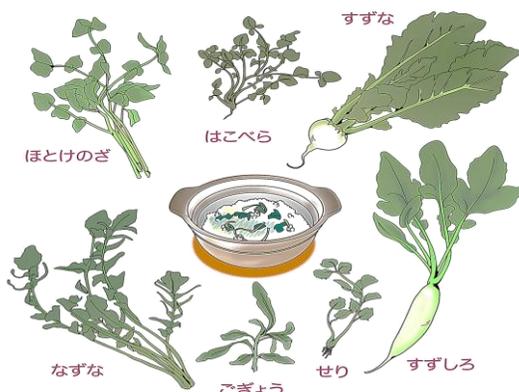
ていねいに配膳をしよう



みなさんにとってこの1年は、どんな年になるのでしょうか？いつもにこやかに笑っていられるようにしたいですね。そして何よりも「食べることは」体づくりの基本です。人を良くするためにも必要なこと！**食べることがあること・食べられること**に感謝をしてほしいです。



知っているかな？  
春の七草



寒い冬は 体を温めよう

体が冷えると血行が悪くなり、内臓の不調や免疫力の低下につながります。衣服を調節して、運動習慣をつくり、入浴の時間をしっかりとって、厳しい冬を乗り越えましょう。

<p>衣服</p> <p>マフラーや手袋などの小物も活用して、防寒対策をしっかりと行いましょう。</p>	<p>運動</p> <p>腹筋やスクワットなどの「筋トレ」で、室内でも運動しましょう。筋肉を動かすと熱が産生され、体温が上がります。</p>	<p>入浴</p> <p>38～40度のお湯に、10～15分入浴しましょう。血行が促進されて体温が上がり、体の芯からよく温まります。</p>
--	--	--