

# 1月分よていにごんたてひょう



令和7年度

墨田区立第二寺島小学校  
校長 富永 央星

日曜日	こんだてめい	牛乳	血や肉になる赤の食品	熱や力のもととなる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(%) えんぶん(g)
8 木	給食なし					
9 金	おかかごはん だてまきふうあつやきたまご ちゅうかふうなます ななくさすいとん *おせちと春の七草こんだて		かつおぶし、とうふ、たら、たまご、かまぼこ、とりにく	こめ、むぎ、さとう、サラダあぶら、ごまあぶら、こむぎこ	にんじん、しいたけ、たまねぎ、きゅうり、だいこん、はくさい、かぶ、せり	554 kcal 22.8 g 14.8 g 1.9 g
12 月	成人の日					
13 火	たんたんうどん カリカリあぶらあげのサラダ しらたまおしるこ *鏡開きこんだて		とりにく、あぶらあげ、みそ、あずき	うどん、サラダあぶら、さとう、ごま、ごまあぶら、しらたま	しょうが、しいたけ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、こまつな	612 kcal 24.6 g 19.8 g 1.9 g
14 水	とりそぼろごはん さけのねぎみそやき こまつなとじゃこのあえもの かきたまじる *6年生のこんだて①		とりにく、さけ、みそ、ちりめんじゃこ、たまご	こめ、サラダあぶら、さとう、でんぶん	しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、レモン	580 kcal 29.5 g 20.1 g 2.3 g
15 木	ミルクパン しろみざかなのペルシャード フレンチサラダ ポトフ *世界の料理 フランス		たら、チーズ、ぶたにく、ウインナー	ミルクパン、ばんこ、オリーブオイル、さとう、サラダあぶら、じゃがいも	にんにく、キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、セロリ、たまねぎ、かぶ	564 kcal 29.7 g 24.0 g 2.8 g
16 金	むぎごはん ひじきのふりかけ にくじゃが えのきいりおひたし ポンカン		ひじき、かつおぶし、ぶたにく、あつあげ	こめ、むぎ、さとう、ごま、サラダあぶら、こんにゃく、じゃがいも、ポンカン	たまねぎ、にんじん、しいたけ、さやいんげん、こまつな、もやし、えのきたけ、ポンカン	604 kcal 21.7 g 14.4 g 1.9 g
19 月	こまつなあんかけやきそば レバーポテトヤンニョム フルーツヨーグルト		ぶたにく、レバー、ヨーグルト	ちゅうかめん、サラダあぶら、さとう、ごまあぶら、でんぶん、こめこ、じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、ねぎ、パインアップル、なつみかん、りんご	650 kcal 27.4 g 21.5 g 2.1 g
20 火	むぎごはん さかなのこうみやき ごまドレッシングサラダ みそしる りんご		めだい、あぶらあげ、とうふ、みそ	こめ、むぎ、さとう、サラダあぶら、ごま、じゃがいも	しょうが、ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、こまつな、りんご	576 kcal 26.1 g 15.6 g 1.7 g
21 水	ピラフ とうふハンバーグ ナムル チキンフォー *6年生のこんだて②		ハム、ぶたにく、とりにく、とうふ、とうにゅう、わかめ	こめ、むぎ、サラダあぶら、ごまあぶら、さとう、フォー	にんにく、たまねぎ、とうもろこし、もやし、にんじん、こまつな、しょうが、ねぎ	563 kcal 23.8 g 17.6 g 2.4 g
22 木	きりぼしごはん ししゃものあおさあげ キャベツのレモンあえ すましじる		とりにく、あぶらあげ、ししゃも、あおのり、とうふ、わかめ	こめ、むぎ、サラダあぶら、さとう、こめこ、ごま	きりぼしだいこん、にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、レモン、たまねぎ、ねぎ	560 kcal 24.3 g 21.2 g 2.5 g
23 金	てづくりこめこコーンパン コールスローサラダ ポークビーンズ		ぶたにく、だいず	こめこ、でんぶん、さとう、サラダあぶら、じゃがいも	とうもろこし、キャベツ、にんじん、にんにく、セロリ、たまねぎ、えりんぎ	568 kcal 17.9 g 20.4 g 2.3 g
26 月	きのこクリームライス あめりかいものフライ くきわかめサラダ		とりにく、とうにゅう、なまクリーム、くきわかめ	こめ、むぎ、こめこ、サラダあぶら、さつまいも、さとう、あめりかいも	たまねぎ、えりんぎ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	565 kcal 17.0 g 15.8 g 2.4 g
27 火	カレーうどん ごますあえ こめこのパインアップルケーキ		ぶたにく、あぶらあげ、とうにゅう	うどん、でんぶん、ごま、さとう、こめこ、コーンスターチ、サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、パインアップル	569 kcal 20.4 g 17.8 g 2.3 g
28 水	セルフおにぎり さけのしおやき はくさいのあさづけふう ぐだくさんみそしる *全国学校給食週間こんだて①		のり、さけ、あぶらあげ、とうふ、みそ、わかめ	こめ、むぎ、ごま、ごまあぶら	はくさい、きゅうり、にんじん、しょうが、だいこん、ねぎ	552 kcal 25.6 g 19.2 g 2.2 g
29 木	コッペパン くじらとポテトのノルウェーふう クラムチャウダー オレンジ *全国学校給食週間こんだて②		くじら、ベーコン、あさり、とうにゅう	コッペパン、サラダあぶら、じゃがいも、でんぶん、さとう、こめこ	しょうが、たまねぎ、にんじん、えりんぎ、オレンジ	580 kcal 28.3 g 18.2 g 2.4 g
30 金	とりにくとごぼうのまぜごはん ほうれんそういりたまごやき じゃがいものきんぴら ふゆやさいのみそしる *6年生のこんだて③		とりにく、のり、たまご、だいず、あぶらあげ、みそ	こめ、むぎ、サラダあぶら、さとう、じゃがいも、ごまあぶら、さつまいも	にんじん、ごぼう、しめじ、しょうが、たまねぎ、しいたけ、ほうれんそう、はくさい、えのきたけ	610 kcal 29.2 g 20.0 g 2.1 g

★ 献立は材料の都合によりかわることがあります ★

1がつのきゅうしょくもくひょう  
バランスよくたべてけんこうなからだをつくりましょう

1月のぎょうじよてい

8日	4時間授業 給食なし
9日	給食開始
13日・15日	席書会
23日	5学年社会科見学



エネルギー580kcal・たんぱく質24.6g・脂質18.7g・食塩相当量2.2g