



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	12歳 たんぱく質 kcal E	給食ひとロメモ
10 水	七草うどん 	○	海そうサラダ 白玉ぜんざい *鏡開き・七草献立	とりにく かまぼこ 油あげ ぎゅうにゅう わかめ かんてん あずき とうふ	うどん さとう ごま油 しらたまこ	だいこん にんじん はくさい せり もやし きゅうり	555 23.9	<p>《春の七草》</p> <p>昔から1月7日に七草がゆを食べる風習があります。青菜や大根などビタミン、ミネラルの豊富な野菜が入った七草を入れたおかずで胃を休めるためといわれています。 給食では七草うどんを作ります。</p> <p>～春の七草～</p> <p>セリ、ハコベラ、スズナ、スズシロ、ゴギョウ、ナスナ、ホトケノザ、スズナ</p> <p>《鏡開き》</p> <p>1月11日は鏡開きです。お正月に飾る鏡持ちはお迎えした神様の居場所です。そのため、神様の力が宿った鏡餅を食ふことでその力を授けてもらえるように供えて、開いて食べてこそ、鏡餅の意味があるそうです。 給食初日は手作りの白玉団子とあんこで“白玉ぜんざい”をつくりました。今年も健康な一年がすごせますように。</p> <p>《全国学校給食週間》</p> <p>毎年1月24日～30日は『全国学校給食週間』です。 学校給食の意義や役割について児童・教職員・保護者の皆さまと関心を高めることを目的としています。 墨田区の郷土料理といえば“鯨のノルウェー風”郷土料理や12月にとったアンケートを元にリクエスト給食などを作ります。 農林水産省では、食育ピクトグラムを作成し食育の普及をしています。ピクトグラムは12項目あります。食育を意識した食生活を心がけましょう。</p> <p>食育ピクトグラム</p> <p>食育マーク</p> <p>詳しくは農林水産省ホームページをご覧ください。</p>
11 木	エスニックピラフ	○	ジャーマンポテト 中華風コンソープ	ベーコン とりにく ツナ ぎゅうにゅう たまご	こめ パター 油 じゃがいも でんぶん	せりり たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン きゃべつ コーン しょうが クリームコーン もやし こまつな	559 21.1	
12 金	ごはん	○	魚のみそこうじ焼き きんぴら大豆 豆腐のすまし汁	ぎゅうにゅう シルバー だいず とりにく とうふ	こめ さとう ごま油 こんにゃく	ごぼう にんじん さやいんげん ほししいたけ もやし こまつな	564 28.3	
15 月	ごまビスキュイトースト	○	ハンガリアンシチュー くだもの (日向夏)	たまご ぎゅうにゅう とりにく チーズ	しよくパン パター ごま こむぎこ 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが せりり こまつな ひゅうがなつ	606 20.4	
16 火	ごはん くきわかめの佃煮	○	おやこ煮 小魚のからあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ とりにく かつおぶし こうやとうふ たまご スプラット	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも こむぎこ	しょうが ほししいたけ たまねぎ にんじん こまつな	611 26.7	
17 水	ミートソーススパゲティ 6年生 作成こんだて	○	いろいろサラダ くだもの (いよかん)	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう たまご	スパゲティ 油 こむぎこ さとう バター	せりり にんにく たまねぎ にんじん トマト きゃべつ マッシュルーム きゅうり いよかん	615 25.4	
18 木	ひじきのまぜごはん	○	鶏肉と大根の煮物 具だくさん汁	とりにく 油あげ ひじき だいず ぎゅうにゅう とうふ	こめ さとう ごま油 こんにゃく じゃがいも でんぶん マロニー	にんじん ほししいたけ ごぼう さやいんげん だいこん しょうが こまつな しめじ	558 22.6	
19 金	高野豆腐のそぼろ丼 食育の日	○	ごまドレッシングサラダ わかめのみそ汁	とりにく こうやとうふ ぎゅうにゅう 油あげ わかめ	こめ むぎ 油 さとう じゃがいも ごま ごま油	しょうが にんじん ほししいたけ さやいんげん きゃべつ きゅうり コーン たまねぎ だいこん	550 23.2	
22 月	八宝菜丼 全校リクエスト 2位	○	パリパリサラダ くだもの (りんご)	ぶたにく イカ エビ ぎゅうにゅう わかめ	こめ 油 さとう くずこ でんぶん ごま油 ワンタンのかわ	にんにく しょうが きくらげ ほししいたけ たけのこ にんじん はくさい きゃべつ きゅうり レモン りんご	565 21.9	
23 火	ごはん	○	いかのハンバーグ ごまあえ 豚汁	ぎゅうにゅう イカ とりにく たまご ぶたにく とうふ	こめ むぎ 油 ばんこ ごま さとう ごま油 こんにゃく さとも	せりり たまねぎ パセリ きゃべつ もやし こまつな ごぼう にんじん だいこん	573 28.5	
24 水	すみだがわちゃんこカレー 墨田区献立① 給食週間	○	小魚入りサラダ くだもの (ぼんかん)	ぶたにく たら 油あげ ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ 油 パター こむぎこ ごま油	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん こまつな きゃべつ きゅうり ぼんかん	622 22.2	
25 木	手作りいちごジャムパン 墨田区献立② 給食週間	○	くじらとポテトのノルウェー風 豆乳クリームスープ	ぎゅうにゅう くじら ベーコン ウィンナー とうにゅう	こめ 油 さとう じゃがいも でんぶん	いちご レモン しょうが さやいんげん たまねぎ にんじん はくさい しめじ こまつな	584 25.1	
26 金	みそラーメン 全校リクエスト 1位 給食週間	○	じゃがいものからあげ ミックスフルーツ	ぶたにく ぎゅうにゅう あおのり	ラーメン ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ しょうが コーン もやし なら みかん缶 パイン缶 もも缶 レモン	551 21.0	
29 月	えびクリームライス 高学年 リクエスト 給食週間	○	じゃがいものハニーサラダ 焼きりんご 高学年 リクエスト	とりにく エビ ぎゅうにゅう チーズ	こめ パター 油 こむぎこ さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム パセリ きゃべつ きゅうり りんご	668 22.3	
30 火	ごまごはん 佐賀県郷土料理 給食週間	○	ギョロツケ ポイルキャベツ チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あじ ベーコン とりにく とうふ	こめ むぎ ごま じゃがいも 油 こむぎこ ばんこ ごま油	たまねぎ にんじん パセリ しょうが きゃべつ もやし しめじ えのきだけ チンゲンサイ	649 23.8	
31 水	ピピンバ風混ぜご飯	○	五目スープ きゅうりの南蛮づけ	ぶたにく こうやとうふ たまご ぎゅうにゅう とりにく	こめ 油 さとう ごま油 ごま マロニー	にんにく しょうが もやし にんじん こまつな しょうが たけのこ ほししいたけ たまねぎ きゅうり	550 22.4	

・献立表には使用する食材等を掲載しています。アレルギー食材のあるご家庭は使用食材をお子様と一緒にご確認ください。よろしくお願ひいたします。

※献立、食材は都合により変更になる場合があります。

～お知らせ～

- ・1月10日(水)から給食が始まりますので白衣・白帽を忘れずに持参してください。
- ・全校、高学年リクエスト給食を実施します。低、中学年は2月以降実施を予定しています。
- ・10月分からの給食費は区の通知により徴収免除となりましたが、9月分までの給食費で未納があるご家庭は引き続きご入金ください。9月分までは免除になりません。

冬休中に調理師さんたちは食器やカゴ等、給食室などピカピカに大掃除してくれました。気持ちよく新年の給食がスタートできます。
1月は全国学校給食週間があります。ご家庭での話題に取り入れていただけるとうれしいです。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。