



# 1

## 月のこんだて表



足立区立江北小学校  
校長 武智 勇喜

2025年1月

日	曜日	牛乳	主食	おかず	デザート	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力になる	緑の仲間 体の調子を整える	カロリー Kcal
8	水	○	☆お正月メニュー☆ 七草うどん	パリパリれんこんのサラダ	白玉しるこ	牛乳、鶏こま肉、油揚げ、 なると、あずき	冷凍うどん、揚げ油、砂糖、 ごま油、白いりごま、白玉粉	にんじん、玉葱、だいこん、 だいこん葉、こまつな、せり、 長ねぎ、かぶ、かぶ葉、干し椎茸	624
9	木	○	ガーリックトースト	白菜のクリームシチュー しょうゆドレサラダ	りんご	牛乳、鶏こま肉、 いんげんまめ、粉チーズ、 生クリーム	ソフトフランスパン、 バター、じゃがいも、油、 小麦粉、砂糖	にんにく、パセリ、玉葱、 にんじん、ぶなしめじ、 はくさい、キャベツ、きゅうり、 もやし、りんご	627
10	金	○	麦ごはん	イカのかりんとうがらめ 春雨和え みだくさん汁		牛乳、いか、木綿豆腐、 油揚げ、大豆、 赤みそ、白みそ	米、米粒麦、でんぷん、 小麦粉、油、三温糖、 緑豆はるさめ、砂糖、 ごま油、じゃがいも	しょうが、にんじん、キャベツ、 きゅうり、もやし、だいこん、 ごぼう、長ねぎ、こまつな	601
14	火	○	麦ごはん	さばの香味焼き じゃがいものみそドレ 根菜汁		牛乳、さば、白みそ、 鶏こま肉	米、米粒麦、じゃがいも、 三温糖、油、白すりごま	長ねぎ、玉葱、しょうが、 きゅうり、キャベツ、にんじん、 だいこん、ごぼう、ぶなしめじ、 干し椎茸、こまつな	599
15	水	○	ふわふわたまご丼	はくさいとわかめのみそ汁 カリカリナッツ		牛乳、鶏ひき肉、 木綿豆腐、たまご、油揚げ、 わかめ、白みそ、赤みそ、 大豆、かえり煮干し	米、ふ、砂糖、でんぷん、 油、アーモンド、 白いりごま	干し椎茸、にんじん、玉葱、 長ねぎ、こまつな、はくさい、 えのきたけ	646
16	木	○	ビーンズドック	ポトフ	おかしな 目玉焼き	牛乳、大豆、豚ひき肉、 ピザチーズ、豚小間、 ウィンナー、粉寒天、 カルピス	コッペパン、油、砂糖、 じゃがいも	玉葱、にんじん、にんにく、 キャベツ、セロリー、パセリ、 もも缶	615
17	金	○	わかめごはん	豆あじの南蛮揚げ ちゃんこ汁 からし和え	菊花みかん	牛乳、炊きこみわかめ、 豆あじ、鶏こま肉、 揚げボール、油揚げ、 うずら卵水煮	米、白いりごま、でんぷん、 小麦粉、砂糖、油	長ねぎ、にんじん、だいこん、 はくさい、にら、しょうが、 にんにく、もやし、キャベツ、 こまつな、みかん	612
20	月	○	カラフルまぜご飯	肉じゃが おろし和え		牛乳、塩ざけ、芽ひじき、 豚小間、生揚げ	米、白いりごま、ごま油、 三温糖、じゃがいも、 こんにゃく、油、砂糖	えだまめ、玉葱、にんじん、 干し椎茸、はくさい、こまつな、 もやし、レモン汁、だいこん	612
21	火	○	ドライカレー	フレンチサラダ	フルーツ ヨーグルト	牛乳、豚ひき肉、大豆、 プレーンヨーグルト	米、油、 豆乳クリームバター、 小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、 セロリー、にんじん、キャベツ、 きゅうり、冷凍ホールコーン、 もやし、パイン缶、みかん缶、 もも缶	617
22	水	○	麦ごはん	えだ豆チーズとうふつくね もやしの中華和え さつま汁		牛乳、鶏ひき肉、押し豆腐、 豆乳、サラダチーズ、 鶏こま肉、 白みそ、赤みそ	米、米粒麦、油、パン粉、 砂糖、はちみつ、でんぷん、 ごま油、さつまいも、 こんにゃく	玉葱、えだまめ、もやし、 にんじん、こまつな、ごぼう、 だいこん、長ねぎ	616
23	木	○	セルフ フィッシュサンド	ミネストローネ	150周年記念 好きなデザート 1年生第1位 サイダー ゼリー	牛乳、すけとうだら、 豚小間、ベーコン、粉寒天	コッペパン、小麦粉、 パン粉、じゃがいも、 マカロニ、油、砂糖	キャベツ、にんじん、玉葱、かぶ、 セロリー、にんにく、かぶ、 みかん缶	580
24	金	○	麦ごはん	キャベツのたまご焼き ひじきの煮物 大根と油揚げのみそ汁	りんご	牛乳、たまご、芽ひじき、 さつま揚げ、大豆、 油揚げ、白みそ、赤みそ	米、米粒麦、油、砂糖、 糸こんにゃく	キャベツ、玉葱、にんじん、 だいこん、長ねぎ、こまつな、 りんご	626
27	月	○	もり ごはん	てづくりふりかけ 肉豆腐 千種和え		牛乳、糸けずり節、 ちりめん、豚小間、 焼き豆腐、油揚げ、たまご	米、砂糖、白いりごま、油、 糸こんにゃく、三温糖、 しらたき	にんじん、玉葱、はくさい、 こまつな、キャベツ、もやし	614
28	火	○	もり えびクリーム ライス	マセドアンサラダ	パイナップル	牛乳、冷凍むきえび、 鶏こま肉、豆乳、 生クリーム	米、豆乳クリームバター、 油、小麦粉、バター、 じゃがいも、砂糖、 はちみつ	にんじん、玉葱、エリンギ、 キャベツ、きゅうり、 冷凍ホールコーン、レモン汁、 パインホール	607
29	水	○	給 食 白ごま ビスキュイパン	肉団子スープ えだまめとキャベツのサラダ		牛乳、たまご、豚ひき肉、 ロースハム、 サラダチーズ	胚芽食パン、バター、砂糖、 白すりごま、小麦粉、 でんぷん、油	玉葱、しょうが、にんじん、 もやし、長ねぎ、干し椎茸、 はくさい、キャベツ、えだまめ、 にんにく	584
30	木	○	ウ イ 麦ごはん	ブリの照り焼き 大根と春雨のピリ辛炒め キャベツとじゃがいものみそ汁		牛乳、ぶり、豚ひき肉、 わかめ、油揚げ、 赤みそ、白みそ	米、米粒麦、ごま油、油、 緑豆はるさめ、砂糖、 でんぷん、じゃがいも	しょうが、だいこん、にんじん、 にんにく、こまつな、キャベツ、 玉葱、長ねぎ、えのきたけ	649
31	金	○	ク スパゲティー ミートスパゲティ	オニオンドレサラダ  1月お誕生日給食	さつまいも マフィン	牛乳、豚ひき肉、大豆、 粉チーズ、たまご、豆乳、 おから	スパゲッティ、油、砂糖、 小麦粉、米粉、はちみつ、 豆乳クリームバター、 さつまいも、黒いりごま	パセリ、にんにく、しょうが、 玉葱、にんじん、きゅうり、 キャベツ、もやし	630

※天候や行事等の影響で変更になる場合があります。ご了承ください。

中学年栄養摂取基準量	620
1月平均栄養摂取量	615

・8(水)お正月メニュー・・・1月最初のメニューは、おせち料理で『先が見通せる』と縁起をかつぐ「れんこん」を使った「パリパリれんこんサラダ」、7日に食べる『春の七草』の入った「七草うどん」、15日の『鏡開き』で食べる「おしるこ」を組み合わせました。どれも1年間の健康を願う行事食です。

・31(金)お誕生日給食・・・ちょっと特別なメニューで1月のお誕生日のみなさんのお祝いをします。

☆27日(月)～31日(金)は、第2回『もりもり給食ウィーク』です！クラスで協力をして、はなまる賞をめざしましょう！