



1月献立表

【1月の給食めあて】
学校給食週間、
郷土の文化を学ぼう

令和7年度

北区立堀船小学校

日にち 曜日	献立		主な材料（おもなざいりょう）			栄養価	
			赤のなかま からだを作る	黄のなかま 熱や力になる	緑のなかま 体の調子をととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
9 金	ポークカレーライス★ ヨーグルトドリンク パリパリサラダ★		ヨーグルトドリンク ぶたにく チーズ	こめ こむぎこ バター さとう あぶら じゃがいも ワンタンのかわ	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり にんにく きゅうり グリンピース	643	17.8
13 火	しょうゆラーメン★ ひよこ豆と小魚のカリカリあげ フルーツポンチ★		牛乳 ぶたにく わかめ にぼし ひよこめ	ちゅうかめん さとう でんぶん ラード	たまねぎ ねぎ こまつな みかん もも パイン メンマ	589	21.4
14 水	ごはん こうやどうふのあげに やさいのあますあえ		牛乳 ツナ こうやどうふ とりにく	こめ でんぶん あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん だいこん こまつな キャベツ きゅうり らっきょう	659	23.3
15 木	ピザトースト★ 青のりポテト★ しろいんげん豆のスープ		牛乳 とりにく いんげん豆 チーズ ベーコン ハム のり	しょくパン あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく ピーマン マッシュルーム	626	29.1
16 金	ごはん さわらのみそに ちりめんあえ けんちんじる		牛乳 さわら ちりめん	こめ あぶら ぶ さとう じゃがいも こんにゃく	にんじん だいこん きゅうり ごぼう こまつな ねぎ	591	28.5
19 月	キムチチャーハン ★＜韓国＞ あげぎょうざ★ トックスープ		牛乳 ぶたにく とりにく	こめ あぶら こむぎこ ぎょうざのかわ トック	たまねぎ にんじん たけのこ はくさいキムチ ピーマン ねぎ キャベツ にら はくさい	692	21.5
20 火	みそにこみうどん ＜大寒＞ だいがくいも★		牛乳 かまぼこ とりにく あぶらあげ	うどん あぶら さとう さつまいも みずあめ	にんじん はくさい ねぎ こまつな しいたけ	590	19.8
21 水	わかめごはん にくじゃが★ かきたま汁 くだもの		牛乳 ぶたにく たまご わかめ	こめ あぶら さとう こんにゃく でんぶん ぶ じゃがいも	にんじん たまねぎ いんげん にら みかん	627	20.1
22 木	スパゲティミートソース グリーンサラダ スイートポテト★		牛乳 ぶたにく チーズ たまご なまクリーム	スパゲティ さつまいも あぶら バター さとう オリーブオイル	にんじん たまねぎ トマト きゅうり セロリ キャベツ いんげん マッシュルーム	685	23.1
23 金	ごはん さわらのさいきょうやき ゆかりあえ★ おおひらじる		牛乳 さわら とりにく	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく ぶ	だいこん きゅうり にんじん ごぼう しめじ しょうが	585	22.3
26 月	＜明治22年日本で最初の給食＞ しおむすび やきじゃけ★ そくせきづけ とんじる 図書給食「おむすびころりん」		牛乳 さけ ぶたにく とうふ	こめ あぶら こんにゃく じゃがいも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ	580	32.9
27 火	＜昭和初期の給食＞ コッペパン いちごジャム くじらのたつたあげ とりにくとさつま芋のクリームに		牛乳 くじら とりにく チーズ なまクリーム	コッペパン こむぎこ でんぶん あぶら さつまいも バター	たまねぎ にんじん しめじ いんげん マッシュルーム にんにく しょうが	581	31.2
28 水	＜東京産の食材を使った給食＞ せんじゅねぎのやきとりどん かめいどだいこんのみそしる くだもの		牛乳 とりにく	こめ さとう でんぶん ぶ	ねぎ たけのこ しょうが しいたけ こまつな だいこん りんご	606	24.4
29 木	＜昭和の給食 人気メニュー＞ さとうあげパン★ はるさめサラダ★ カレーシチュー		牛乳 ぶたにく ハム	コッペパン あぶら さとう じゃがいも はるさめ バター こむぎこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ だいこん グリンピース	612	18.9
30 金	ハヤシライス きのこのサラダ★		牛乳 ぶたにく チーズ	こめ こむぎこ さとう バター あぶら	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり しめじ とうもろこし えのき	584	19.2
月栄養価平均						617	23.6

1月24日（土）～30日（金）は学校給食週間です。給食の歴史を感じるメニュー等が出ます。

★は、6年生からのリクエストメニューです。2月もリクエストメニューを出します。

【環境に配慮した厨房機器の導入について】

厨房機器は多くの電気やガスを利用するため、北区では環境に配慮した機器へ入替えています、堀船小学校では、省エネ型ノンフロン業務用冷蔵庫を購入しました。

今後も積極的に、環境に配慮した機器の導入を進めていきます。

＊省エネ型ノンフロン機器は、地球温暖化の原因である二酸化炭素の排出が少なく、脱炭素化に貢献できます。また従来の機器より消費電力が抑えられるため、省エネルギーにもつながります。