



1月献立表

令和7年度

【1月の給食めあて】
学校給食週間、
郷土の文化を学ぼう

北区立堀船小学校

日付 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★	牛乳	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 ショウガ 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	牛乳 ぶたにく わかめ にぼし ひよこまめ	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	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	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 ちらめんあえ けんちんじる	牛乳	牛乳 さわら ちらめん	こめ あぶら ふ 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	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	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	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 ふ 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	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 図書給食「おむすびころりん」	牛乳	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 ふ	だいこん きゅうり にんじん ごぼう しめじ ショウガ	585 22.3
26 月	<明治22年日本で最初の給食> しおむすび やきじやけ★ そくせきづけ とんじる 図書給食「おむすびころりん」	牛乳	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	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 ショウガ	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	牛乳 とりにく	こめ さとう でんぶん ふ	ねぎ たけのこ ショウガ 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★ はるさぬサラダ★ カレーシチュー	牛乳	牛乳 ぶたにく ハム	コッペパン あぶら さとう じゃがいも はるさぬ バター こむぎこ	にんにく ショウガ 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	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月もりく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した。
堀船小学校では、省エネ型ノンフロンの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。