

# 1月分予定献立表

令和8年

北区立十条小学校

日	こんだてめい			ざいりょうめい				I社料 - たんぱく質 (中学年)
	しゅしょく 主食	牛 乳	おかず	おもに体をつくる もとになる食べ物	おもにエネルギーの もとになる食べ物	おもに体の調子を 整える食べ物	ちょうみりょう 調味料など	
8木	ひじきごはん	○	しおとりにくじやがすのものみかん	大豆/干ひじき/油揚げ/★牛乳/鶏肉/わかめ	米/もち米/なたね油/糸こんにゃく/じゃがいも/三温糖	にんじん/干し椎茸/玉葱/さやいんげん/キャベツ/きゅうり/もやし/★みかん	しょうゆ/日本酒/本みりん/だし昆布/塩/こしょう/酢/うすくちしようゆ	581 kcal 20.4 g
9金	じんじつのせっく(7日) むぎごはん	○	おみくじコロッケ キャベツのサラダ ななくさじる	★牛乳/鶏ひき肉/★うずら卵水煮/★ワインナー/たこ足/鶏肉/豆腐	米/押麦/なたね油/じゃがいも/乾燥マッシュポテト/小麦粉/生パン粉/ソフトパン粉/三温糖	にんじん/玉葱/キャベツ/きゅうり/冷凍ホールコーン/だいこん/かぶ/せり/こまつな/干し椎茸	塩/こしょう/とかんかつソース/酢/だし昆布/★うす削り節/うすくちしようゆ	654 kcal 22.1 g
12月	せいじんひやす 成人の日 のため休み							
13火	としあけうどん	○	まつかせやき やさいのごまあえ おせちりょうり	鶏肉/油揚げ/★牛乳/鶏ひき肉/押し豆腐/★たまご/白みそ	うどん/三温糖/★白ごま/なたね油	にんじん/はくさい/ねぎ/干し椎茸/こまつな/キャベツ/もやし	うすくちしようゆ/塩/★厚削り節/日本酒/しょうゆ/酢	590 kcal 29.1 g
14水	くろざとうパン	○	ポークピーンズ フルーツホイップ ヨーグルトあえ	★牛乳/大豆/★豚肉/★ヨーグルト/★冷凍ホイップクリーム	★黒砂糖パン/なたね油/じゃがいも/三温糖/上白糖	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/グリンピース/みかん缶/★もも缶	鶏がら/赤ワイン/トマトピューレ/トマトケチャップ/トマトチリソース/塩/こしょう	611 kcal 24.5 g
15木	こしょうがつ あずきごはん	○	さばのゆずみそかけ わさびあえ けのじる	あずき/★牛乳/★さば/白みそ/大豆/高野豆腐/油揚げ/赤みそ/ハ丁みそ	米/もち米/★黒ごま/三温糖/板こんにゃく	しょうが/ゆず/キャベツ/もやし/にんじん/こまつな/だいこん/ごぼう/ふき	塩/しょうゆ/日本酒/本みりん/粉わさび/だし昆布	614 kcal 29.9 g
16金	ごもくチャーハン	○	いかのチリソース タイピーエン	鶏肉/★たまご/★牛乳/いか/★豚肉/★板なしかまぼこ	米/押麦/なたね油/ごま油/でんぶん/上白糖/緑豆はるさめ	にんじん/ねぎ/グリンピース/にんにく/しょうが/ホールトマト缶/はくさい/ほうれんそう/きくらげ	しょうゆ/水/日本酒/塩/こしょう/トウバンジャン/トマトケチャップ/パブリカ(粉)/酢/鶏がら	615 kcal 28.8 g
19月	スロッピージョー	○	ふゆやさいとひよこまめの シチュー やきりんご	★豚ひき肉/鶏ひき肉/大豆/★牛乳/鶏肉/ひよこまめ/★調理用牛乳/★生クリーム	★コッペパン/なたね油/小麦粉/じゃがいも/★バター/上白糖	にんにく/玉葱/にんじん/マッシュルーム/ホールトマト缶/はくさい/かぶ/ぶなしめじ/パセリ/りんご	赤ワイン/トマトケチャップ/中濃ソース/ウスターソース/塩/こしょう/パセリ/白ワイン/鶏がら/シナモン	617 kcal 23.1 g
20火	むぎごはん	○	メダイのからあげ フルーツレモンの ドレッシングサラダ けんちんじる はちょうじまのしょくさい	★牛乳/★めだい/糸寒天/豆腐	米/押麦/でんぶん/小麦粉/なたね油/三温糖/じゃがいも/ごま油	にんにく/しょうが/キャベツ/きゅうり/冷凍ホールコーン/レモン汁/玉葱/ごぼう/にんじん/だいこん/ねぎ/こまつな	しょうゆ/日本酒/塩/だし昆布	597 kcal 24.3 g
21水	コーンちゃめし	○	おでん ちぐさおひたし みかん	★牛乳/結びこんぶ/★焼き竹輪/★揚げボール/油揚げ	米/押麦/三温糖/板こんにゃく/じゃがいも/ちくわぶ/なたね油/糸こんにゃく/★白ごま	冷凍ホールコーン/だいこん/こまつな/にんじん/★みかん	日本酒/しょうゆ/塩/★厚削り節/本みりん/酢	564 kcal 19.4 g
22木	カレーのひ カレーライス	○	ニースふうサラダ いちご	鶏肉/★牛乳/★ツナ水煮	米/押麦/なたね油/じゃがいも/マーガリン(乳不使用)/小麦粉/オリーブ油/三温糖	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/キャベツ/きゅうり/さやいんげん/レモン汁/★いちご	鶏がら/白ワイン/カレー粉/塩/こしょう/ウスターソース/トマトピューレ/ガラムマサラ/しょうゆ/酢	617 kcal 19.4 g
23金	さつまいもごはん	○	やきししゃも かいそうサラダ とんじる	★牛乳/★ししゃも/海藻ミックス/★豚肉/豆腐/赤みそ/白みそ	米/もち米/さつまいも/★黒ごま/なたね油/ごま油/三温糖/★白ごま/板こんにゃく/じゃがいも	キャベツ/きゅうり/冷凍ホールコーン/ごぼう/にんじん/だいこん/こまつな/ねぎ	塩/日本酒/しょうゆ/酢/だし昆布	570 kcal 22.9 g
26月	せんごくがっこうきゅうしょくしゃうかん(~30にち) しおおにぎり めいじのきゅうしょく	○	さけのしおやき そくせきづけ ぐだくさんみそしる	★牛乳/★生サケ/塩昆布/豆腐/油揚げ/わかめ/白みそ/赤みそ	米/★白ごま	きゅうり/キャベツ/にんじん/玉葱/えのきだけ	塩/本みりん/だし昆布/日本酒/うすくちしようゆ	608 kcal 29.4 g
27火	ふかがわめし とうきょうとのりょうり	○	たまごやき ちゃんこじる いちご	あさり/白みそ/★牛乳/★ちりめん/★たまご/鶏肉/油揚げ/豆腐	米/押麦/なたね油/三温糖/しらたき	ごぼう/ねぎ/にんじん/玉葱/赤ビーマン/ピーマン/だいこん/こまつな/えのきだけ/はくさい/★いちご	しょうゆ/日本酒/本みりん/塩/★うす削り節	562 kcal 25.2 g
28水	あげパン しょうわのきゅうしょく	○	カレーシチューコールスローサラダ	★牛乳/鶏肉/★調理用牛乳/★生クリーム	★コッペパン/なたね油/上白糖/じゃがいも/マーガリン(乳不使用)/小麦粉/★マヨネーズ/三温糖	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/マッシュルーム/キャベツ/きゅうり/冷凍ホールコーン/レモン汁	鶏がら/ガラムマサラ/クミン/白ワイン/塩/こしょう/カレー粉/パセリ(乾)/酢	605 kcal 19.4 g
29木	キムチチャーハン へいせいのきゅうしょく	○	ジャンボあげぎょうざ ちゅうかたまごスープ	★豚肉/★牛乳/★豚ひき肉/鶏ひき肉/豆腐/★たまご	米/押麦/なたね油/★白ごま/ごま油/でんぶん/ぎょうざの皮/小麦粉	にんじん/はくさいキムチ/ねぎ/キャベツ/にら/にんにく/しょうが/もやし/冷凍ホールコーン/こまつな	日本酒/塩/しょうゆ/こしょう/鶏がら	650 kcal 25.1 g
30金	むぎごはん しょうわのきゅうしょく	○	くじらのたつたあげ プロッコリーと パブリカのサラダ ごじる	★牛乳/★くじら肉/鶏肉/大豆/赤みそ/白みそ	米/押麦/でんぶん/小麦粉/なたね油/三温糖/さといも	しょうが/にんにく/キャベツ/にんじん/赤ビーマン/冷凍ホールコーン/プロッコリー/玉葱/ごぼう/だいこん/ねぎ/こまつな	しょうゆ/日本酒/本みりん/酢/塩/こしょう/だし昆布	623 kcal 30.1 g

\*アレルギー食品には★記号を表示しています。

\*材料の都合などにより、献立内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

## ◆◆◆◆◆ おせち料理に込められた意味

「黒豆」 まめに働き、まめに暮らすことができますように。

「数の子」 子宝に恵まれ、繁えますように。

「曲作り」 豊作に恵られますように。

「仲達巻き」 番物に似ていることから、知識が身につくように。

「菜巻とん」 金運に恵れますように。

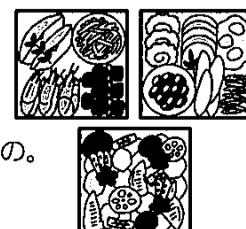
「昆布巻き」 よろこびの語呂合わせ

「えび」 えびのように腰が曲がるまで  
養生きできますように。

「紅白なます」 お祝いのときの引きに見立てたもの。

「れんこん」 穴から向こうが見えることから、

先を見通すことができるよう。



## はるななくさ 春の七草のいわれ

- ◆せり・・・競り勝つ
- ◆なずな・・・なでて汚れを払う
- ◆ごぎょう・・・仏様の体
- ◆はこべら・・・繁栄がはこびる(広がる)
- ◆ほとけのざ・・・仏の座
- ◆すずな(かぶ)・・・神様を呼ぶ鈴
- ◆すずしろ(だいこん)・・・けがれない純白さ

