



1月 給食予定献立表



令和7年度

北区立赤羽小学校

日	牛乳	主食	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	I初キ - たんぱく質
8木	○	ななくさうどん*	ちくわのいそべあげ さつまいもとくりのきんとん	とり肉、牛乳、焼き竹輪、あおのり	冷凍うどん、油、小麦粉、さつま いも、むき栗、砂糖	にんじん、ぶなしめじ、はくさい、 だいこん、だいこん葉、かぶ、かぶ 葉、長ねぎ、七草	550 kcal 24.1 g
* 七草献立(ななくさ こんだて)							
9金	○	ルーローハン	ごまだれサラダ スイートスプリング	ぶた肉、牛乳	米、油、砂糖、でんぶん、ごま油、 練りごま、白いりごま	しょうが、にんにく、にんじん、た まねぎ、たけのこ、干しいたけ、 チンゲン菜、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、スイートスプリング	576 kcal 22.1 g
13火	○	ごはん	いかのチリソース はるさめサラダ かきたまわかめスープ	牛乳、いか、とり肉、とうふ、わか め	米、でんぶん、油、砂糖、緑豆はる さめ、ごま油	にんにく、しょうが、長ねぎ、にん じん、キャベツ、もやし、ねぎ	622 kcal 27.2 g
14水	○	カレーブルストドッグ*	フレンチサラダ カルトッフェル・スूप*	フランクフルト、牛乳、ベーコン、 調理用牛乳、生クリーム	コッペパン、油、砂糖、じゃがい も、マッシュポテト	にんにく、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、長ねぎ、パセ リ	592 kcal 21.8 g
* 世界の料理(せかいのりょうり):ドイツ							
15木	○	ぶたにくとたまねぎのしょうがやきどん	かいそうサラダ しらたまぜんざい*	牛乳、ぶた肉、海そう、とうふ、あ ずき	米、油、こんにゃく、砂糖、 ごま油、白玉粉	しょうが、にんにく、たまねぎ、に んじん、えのきたけ、キャベツ、も やし	674 kcal 25.7 g
* 小正月献立(こしょうがつ こんだて)							
16金	○	ツナとだいこんおろしスパゲッティ	みそドレサラダ バイクドチーズケーキ	ツナ、のり、牛乳、赤みそ、クリー ムチーズ、生クリーム、たまご	スパゲッティ、油、砂糖、じゃがい も、小麦粉	だいこん、にんにく、きゅうり、に んじん、キャベツ、レモン汁	617 kcal 25.1 g
19月	○	わふうきのこピラフ	しろみざかなのパンこやき まるごとにんじんドレッシングサラダ とうふとあおなのスープ	とり肉、牛乳、メルルーサ、粉チー ズ、とうふ、わかめ	米、バター、油、マヨネーズ、 パン粉、砂糖、はちみつ、じゃがい も、ごま油	マッシュルーム、ぶなしめじ、干し しいたけ、えのきたけ、たまねぎ、 にんじん、グリーンピース、バジル、 キャベツ、きゅうり、ホールコー ン、ねぎ	648 kcal 30.8 g
20火	○	ごはん	ヤンニョムチキン ナムル キムチチゲ	牛乳、とり肉、ぶた肉、たまご、赤 みそ、白みそ、わかめ	米、小麦粉、油、砂糖、ごま油、 白いりごま、でんぶん	しょうが、にんにく、もやし、にん じん、こまつな、はくさい、はくさ いキムチ、長ねぎ、だいこん、ぶな しめじ	630 kcal 29.9 g
21水	○	ナン	チリビーンズ ツナサラダ いちご	牛乳、ぶた肉、大豆、ツナ	ナン、油、小麦粉、砂糖	セロリ、マッシュルーム、たまね ぎ、トマト、にんじん、トマト ジュース、パセリ、キャベツ、もや し、レモン、いちご	563 kcal 28.0 g
22日(木) 4組(全学年)は、社会科見学のため 給食なし							
22木	○	ごはん	さばのこうみやり ごもくひじき たまねぎとわかめのみそしる	牛乳、さば、ひじき、油揚げ、とう ふ、わかめ、赤みそ、白みそ	米、砂糖、ごま油、油、つきこ んにゃく、じゃがいも	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじ ん、たけのこ、さやいんげん、たま ねぎ	563 kcal 26.4 g
23金	○	あんかけやきそば	たまねぎドレッシングサラダ フルーツヨーグルト	ぶた肉、むきえび、いか、牛乳、く きわかめ、わかめ、プレーンヨーグ ルト	蒸し中華めん、ひまわり油、砂糖、 でんぶん、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、干 しいたけ、たまねぎ、はくさい、 もやし、たけのこ、キャベツ、きゅ うり、だいこん、レモン、もも缶 詰、みかん缶詰、パイン缶詰	618 kcal 26.9 g
毎年1月24日から30日は「全国学校給食週間」です！ 昔の給食や、東京都の郷土料理、東京都産食材を活用した給食が登場します♪							
26月	○	しおむすび*	さけのしおやき* はくさいのおひたし* とんじる	焼きのり、牛乳、鮭、ぶた肉、とう ふ、赤みそ、白みそ	米、砂糖、じゃがいも、こんにゃく	はくさい、にんじん、きゅうり、ご ぼう、だいこん、長ねぎ	550 kcal 31.8 g
* タイムスリップ献立(こんだて)①							
27火	東京牛乳	ふかがわめし*	とりにくのえとあまみそやき** ちゃんこじる* こまつなサラダ**	あさり水煮、牛乳、とり肉、江戸甘 みそ、鮭、油揚げ、焼き竹輪、とう ふ	米、砂糖、油	ごぼう、にんじん、しょうが、あさ つき、だいこん、えのきたけ、ね ぎ、はくさい、キャベツ、もやし、 こまつな	544 kcal 30.8 g
* 郷土料理(きょうどりょうり):東京都(とうきょうと)							
* * 東京都産の地場産物(とうきょうさん じばさんぶつ):東京牛乳(とうきょうぎゅうにゅう)江戸甘みそ(えとあま)、小松菜(こまつな)							
28水	○	まるパン	くじらのケチャップソースあえ* はなやさいのクリームに いちご	牛乳、くじら肉、とり肉、調理用牛 乳、粉チーズ、生クリーム	丸パン、でんぶん、油、じゃがい も、砂糖、バター、小麦粉	しょうが、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、ブロッコリー、カ リフラワー、いちご	613 kcal 28.7 g
* タイムスリップ献立(こんだて)②							
29木	○	わかめごはん	にくみそおでん カラフルサラダ みかん	わかめ、牛乳、さつま揚げ、生揚 げ、とり肉	米、ちくわぶ、じゃがいも、こ んにゃく、砂糖、でんぶん、油	だいこん、赤ピーマン、ホールコー ン、きゅうり、キャベツ、みかん	603 kcal 21.2 g
30金	○	TOKYO X ポークカレーライス*	コールスローサラダ とうきょうはちみつレモンゼリー*	ぶた肉、牛乳、粉寒天	米、油、じゃがいも、小麦粉、砂 糖、はちみつ	にんにく、しょうが、セロリ、たま ねぎ、にんじん、マッシュルーム、 トマト、キャベツ、ホールコーン、 きゅうり、レモン	643 kcal 20.1 g
* 東京都産の地場産物(とうきょうさん じばさんぶつ):TOKYO X(とうきょう えっくす)、はちみつ、レモン							

※食材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



1/24~1/30は「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

