




1月 こんだてひょう

こんげつのもくひょう

すききらいをしないで のこさずたべよう

令和7年度

北区立桐ヶ丘郷小学校

日 曜	こんだて	ぎゅう にゅう	あかのしょくひん	さいろのしょくひん	みどりのしょくひん	えいようか
			ちやにくになるしょくひん	ねつやちからのもとに なるしょくひん	からだのちょうしを ととのえるしょくひん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
9 金	カレーライス かいそうサラダ くだもの		とりにく わかめ チーズ とさかのり ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こむぎこ パター ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが にんにく りんご トマト くだもの	641 18.4
13 火	チキンライス カリボテサラダ フルーツしらたま		とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ パター あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも しらたまこ	にんにく にんじん たまねぎ トマト グリンピース キャベツ もやし ホールコーン みかん おうとう レモン パイナップル	592 17.1
14 水	しょうゆラーメン こんさいチップス くだもの		ぶたにく あおのり ぎゅうにゅう	ちゅうかメン あぶら ごまあぶら さつまいも	にんじん たまねぎ ねぎ もやし しなちく にんにく しょうが こまつな れんこん くだもの	584 22.0
15 木	あぶたまどんぶり すましじる プチたいやき		とりにく あぶらあげ たまご とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ふ かたくりこ こむぎこ あずき	にんじん ししいたけ たまねぎ さやえんどう ねぎ こまつな	681 24.9
16 金	てりやきバーガー ミネストローネ ホワイトゼリー		とりにく ベーコン チーズ かんてん にゅうさんきんいんりょう ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう かたくりこ マカロニ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム もやし セロリー レモン キャベツ トマト	536 25.3
19 月	むぎごはん にくとうふ れんこんサラダ		ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう こま こんにゃく あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり さやいんげん れんこん	563 24.9
20 火	むぎごはん しろみざかなのチーズふうみフライ つけあわせやさい マカロニスープ		タラ たまご あおのり チーズ とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ マカロニ	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい にんじん パセリ	588 28.8
21 水	あげパン ポトフ フレンチサラダ		とりにく ウィナー ベーコン きなこ ぎゅうにゅう	パン あぶら ごま さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ きゅうり さやいんげん キャベツ	627 24.1
22 木	スパゲティミートソース カルボナーラポテト くだもの		ベーコン とりにく だいず チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら こむぎこ パター じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ トマト セロリー パセリ マッシュルーム にんじん くだもの	637 22.6
23 金	あおなとじゃこのチャーハン ジャンボあげぎょうざ たまごスープ		とりにく ぶたにく たまご わかめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら こむぎこ	しょうが にんじん のざわな キャベツ にら もやし たまねぎ	624 25.2
26 月	なめし さけのしおやき おひたし だいこんのみそしる		さけ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	にんじん ほうれんそう だいこん のざわな もやし ねぎ	539 29.0
27 火	とりなんばんうどん くじらのあまからあえ フルーツヨーグルト		とりにく あぶらあげ くじら ヨーグルト ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう こむぎこ かたくりこ	たまねぎ にんじん だいこん しいたけ しょうが にんにく ねぎ こまつな おうとう みかん パイナップル	686 32.3
28 水	ごもくチャーハン にくだんごいりはるさめスープ		とりにく ぶたにく たまご うすらたまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが ししいたけ ねぎ ビーマン あかパプリカ にんじん たけのこ こまつな	525 23.2
29 木	シュガートースト ポークビーンズ ミモザサラダ		ぶたにく ベーコン チーズ たまご だいず ぎゅうにゅう	パン パター あぶら さとう じゃがいも マカロニ こむぎこ	たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり さやいんげん にんじん	622 25.4
30 金	カオマンガイ ビーフンスープ		とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ こむぎこ こま ビーフン じゃがいも さとう	しょうが にんにく にんじん しいたけ たけのこ ビーマン パプリカ きゅうり ねぎ こまつな レモン	596 26.4

※献立は食材購入などの都合により、変更することがあります。 ※栄養価は中学年のものです。低学年は0.9倍 高学年は1.1倍になります。

14日（水）ブックメニューの日 ～ しょうゆラーメン ～ 「ひみつのラーメンやさん」 作 黒岩まゆ

学校図書館に本を準備してくださっています。ぜひ、読んでみてください。

●1月24日から30日までは、全国学校給食週間です。学校給食は明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で始まりました。

26日、給食が始まった時の献立、27日、昔の給食によく出ていた「くじらのあまからあえ」

28日、中華料理、29日、アメリカの家庭料理、30日、タイ料理が出ます。おたのしみに！

