



1月のこんだてひょう（15回）



令和7年度

北区立滝野川第四小学校

日	曜日	こんだてめい			牛乳	<赤のなかま> からだをつくるもの	<黄のなかま> ねつや力のもとに なるもの	<緑のなかま> からだのちょうしを ととのえるもの	エネルギー (kcal)
		しゅしょく	おかず	デザート					
8	木	3時間授業（給食なし）							
9	金	季節の献立：お正月 わかめごはん	◎松風焼き からしあえ ◎七草汁		○	★牛乳, 炊込みわかめ, 鶏肉, 木綿豆腐, 赤みそ, 油揚げ, かつお厚けずり	精白米, さとう, ★パン粉, ★白ごま, 白玉粉	玉葱, にんじん, こまつな, キャベツ, もやし, だいこん, だいこん葉, かぶ, かぶ, せり	573
12	月	成人の日（お休み）							
13	火	季節の献立：鏡開き ◎カうどん	ツナあえ	くだもの	○	★牛乳, 鶏肉, わかめ, かつお厚けずり, 油揚げ, ツナオイル漬け	冷凍うどん, こんにゃく, さとう, もち, 油, ごま油	だいこん, にんじん, ねぎ, 干し椎茸, こまつな, もやし, キャベツ, きゅうり, みかん	590
14	水	ねぎしお豚丼	ちゅうか風コーンスープ	くだもの	○	★牛乳, ★豚肉, ★たまご	精白米, ごま油, 油, でん粉	ねぎ, にんにく, もやし, 玉葱, わけぎ, レモン果汁, にんじん, えのきだけ, りんご, ホールコーン, クリームコーン	582
15	木	季節の献立：小正月 ◎あすきごはん	魚のてりやき ごまあえ さつま汁		○	★牛乳, 小豆, ぶり, 鶏肉, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ, かつお厚けずり	精白米, さとう, でん粉, ★白ごま, ★練りゴマ, さつまいも, こんにゃく	しょうが, キャベツ, もやし, にんじん, こまつな, だいこん, ごぼう, ねぎ	614
16	金	ガーリックフランス	ブラウンシチュー	フルーツヨーグルト	○	★牛乳, ★豚肉, 白いんげん豆, ★ヨーグルト	ソフトフランスパン, ★バター, ジャガイモ, 油, ★薄力粉, はちみつ	にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, しょうが, グリンピース, 黄桃缶, 白桃缶, 洋なし缶, りんご缶	673
19	月	かむかむ献立 こぎつねごはん	◎ししゃもの巻きあげ ポン酢あえ ◎けんちん汁		○	★牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ★ししゃも, かつお厚けずり	精白米, さとう, 米粉, でん粉, 油, さといも, こんにゃく	にんじん, もやし, きゅうり, キャベツ, だいこん, えのきだけ, ねぎ	624
20	火	衣笠丼	吳汁	くだもの	○	★牛乳, ★たまご, 鶏肉, 油揚げ, 大豆, 白みそ, かつお厚けずり	精白米, 油, さとう, こんにゃく, ジャガイも	にんじん, 玉葱, ねぎ, だいこん, にんじん, こまつな, みかん	646
21	水	世界の料理：イギリス ココアパン	◎シェパースパイ キャベツの米粉クリームスープ		○	★牛乳, レンズ豆, ★豚肉, ★ピザチーズ, 鶏肉, 白いんげん豆, ★生クリーム	★ココアパン, ジャガイも, ★バター, オリーブ油, 油	玉葱, にんじん, にんにく, キャベツ, こまつな	614
22	木	カレーライスの日 ◎ポークカレーライス	イカのガーリックサラダ	くだもの	○	★牛乳, ★豚肉 ★イカ	精白米, ジャガイも, 油, はちみつ, ★薄力粉	玉葱, にんじん, にんにく, しょうが, キャベツ, もやし, きゅうり, 玉葱, りんご	649
23	金	世界の料理：中国 ごはん	◎油淋鶏 ◎伴三絲 トックスープ		○	★牛乳, 鶏肉, ★ハム, 木綿豆腐, わかめ	精白米, でん粉, 油, ごま油, さとう, トック, 緑豆はるさめ, ★白ごま	しょうが, ねぎ, にんにく, キャベツ, きゅうり, 玉葱, にんじん, えのきだけ	627
26	月	昔の給食再現メニュー ごはん	のりのつくだに サケの塩やき おひたし かきたま汁		○	★牛乳, もみのり, サケ, ★たまご, 木綿豆腐, かつお厚けずり, わかめ	精白米, さとう, 塩こうじ, ごま油, でん粉	もやし, キャベツ, にんじん, こまつな, 干し椎茸, ねぎ	566
27	火	昔の給食再現メニュー ミルクパン	クジラの竜田あげ レモンあえ ポトフ		○	★牛乳, くじら肉, くきわかめ, ★ベーコン, ウィンナー	★ミルクパン, ごま油, でん粉, 油, さとう, じゃがいも	にんにく, しょうが, りんご, だいこん, もやし, にんじん, きゅうり, こまつな, 玉葱, レモン果汁, キャベツ, かぶ	584
28	水	四川豆腐丼	ユイミータン	ホワイトゼリー	○	★牛乳, 生揚げ, ★豚肉, 大豆, 赤みそ, たまご, かつお厚けずり, 粉寒天, ★乳飲料	精白米, 油, さとう, でん粉, ごま油	玉葱, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, にんにく, しょうが, 一味とうがらし, チンゲン菜, ホールコーン, クリームコーン, 黄桃缶	672
29	木	1月 おたんじょうびきゅうしょく ミートソースパスタ	かいそうサラダ	バナナマフィン	○	★牛乳, ★豚肉, 大豆, レンズ豆, ★粉チーズ, わかめ, ツナオイル漬け, ★たまご, 豆乳	スパゲッティ, 油, オリーブ油, ★薄力粉, さとう, ★バター	にんじん, 玉葱, エリンギ, しょうが, にんにく, トマト缶, キャベツ, もやし, きゅうり, ★バナナ	690
30	金	ごもくごはん	豆腐と白菜のすき焼き風煮物 じゃこと野菜のしようがあえ		○	★牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 焼き豆腐, ★豚肉, かまぼこ, ちりめんじゃこ, かつお厚けずり	精白米, しらたき, 油, さとう, ★白ごま	にんじん, さやえんどう, はくさい, 玉葱, にんじん, 干し椎茸, こまつな, もやし, きゅうり, しょうが	564

★はアレルギー食材です。献立は都合により急遽変更になることがあります。ご承知おきください。

◎は行事食や季節のメニュー、世界の料理、郷土料理です。



「全国学校給食週間」は、学校給食のことをよく知ってもらうための1週間です。日本の学校給食は、明治22年に山形県にある私立忠愛小学校で、おなかをすかせた子供たちのために、おにぎりや漬物を提供したことが始まりだといわれています。
期間中の給食では、当時の給食を再現したメニューや、昭和40年代頃までは給食でも家庭でもよく食べられていた「くじらの竜田あげ」を提供する予定です。お楽しみに♪