







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、炊き込みわかめ、 鶏肉、木綿豆腐、赤みそ、 油揚げ、かつお厚けすり	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、 かつお厚けすり、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、えのきたけ、 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 ◎あずきごはん	 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、 かつお厚けすり	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、じゃがいも、 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、 グリーンピース、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	◎ししゃもの更紗あげ ボン酢あえ ◎けんちゃん汁		○	★牛乳、鶏肉、油揚げ、 ★ししゃも、 かつお厚けすり	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、 えのきたけ、ねぎ	624	
20	火	きぬかさどん 衣笠丼	呉汁	くだもの	○	★牛乳、★たまご、鶏肉、 油揚げ、大豆、白みそ、 かつお厚けすり	精白米、油、さとう、 こんにゃく、じゃがいも	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	◎シェパーズパイ キャベツの米粉クリームスープ		○	★牛乳、レンズ豆、 ★豚肉、★ビザチーズ、 鶏肉、白いんげん豆、 ★生クリーム	★ココアパン、じゃがいも、 ★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、じゃがいも、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、えのきたけ	627	
26	月	昔の給食再現メニュー ごはん	のりのつくだに サケの塩焼き おひたし かきたま汁		全国 学 校 給 食 週 間	○	★牛乳、もみのり、サケ、 ★たまご、木綿豆腐、 かつお厚けすり、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 ボトフ			○	★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、 かつお厚けすり、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	ミートソーススパゲッティ	かいそうサラダ	パナマフィン		○	★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 じゃこ野菜のしょうがあえ			○	★牛乳、鶏肉、油揚げ、 焼き豆腐、★豚肉、 かまぼこ、ちりめんじゃこ、 かつお厚けすり	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ございます。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。



1月24日から30日は 全国学校給食週間

「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♪