

れいわ ねんど がつ
令和7年度1月れいわ ねん がつ
(令和8年1月)こん
献だて
立ひょう
表にしどうきょうしりつ すみよししょうがっこく
西東京市立 住吉小学校

日	しゅしょく 主食	の み もの	しろもの 汁物 しゅさい 主菜 ふくさい 副菜 テザート	あかの なかま		きの なかま		みどりの なかま		エネルギー たんぱく質 しつ 脂質	※ は、田無第二中学校の 給食がない日です。 ※ 都合により、献立や食材を変更することがあります。
				たんぱく質	むきしつ 無機質	たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	(← 緑黄色野菜) ビタミン (淡色野菜など→)	しょくようとうりょう 食塩相当量		
9 金	ななくさがゆ		けんちんじる まつかぜやき	さけ, とりにく, ぶたにく, みそ, あぶらあげ, とうふ	ぎゅうにゅう	こめ, さとう, こんにゃく	ごま, あぶら	にんじん	かぶ, はるのななくさ, しょうが, たまねぎ, ながねぎ, だいこん, ごぼう	535 kcal 34.4 g 24.9 g 1.7 g	~1がつのきゅうしょくもくひょう~ きょうどの あじに ふれよう
13 火	さといもごはん		せんべいじる さばのなんぶやき きりぼしだいこんのにつけ	とりにく, さば, さつまあげ	ぎゅうにゅう	こめ, さといも, さとう, なんぶせんべい	あぶら, ごま	にんじん	きりぼしだいこん, しいたけ, ごぼう, だいこん, しめじ, ながねぎ	570 kcal 27.9 g 20.0 g 2.3 g	9日(金) 人日の節句 献立(1月7日)
14 水	コーンライス		やさいスープ なまあげのチーズやき	なまあげ, ぶたにく, みそ, とりにく	ぎゅうにゅう, チーズ	こめ, さとう	マーガリン, あぶら	にんじん, こまつな	とうもろこし, たまねぎ, ににく, セロリー, しめじ, えのきたけ, エリンギ	610 kcal 25.4 g 24.3 g 2.0 g	1年の最初の句である「人日の節句」には、七草粥を食べる風習があります。昔から、七草の若芽を食べることで、「無病息災」を祈っていました。
15 木	ごもくちらし		こうはくなます おしるこ	あぶらあげ, ちくわ, たまご, あずき	ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, さとう, しらたまこ		にんじん	ごぼう, たけのこ, しいたけ, かんぴょう, えだまめ, だいこん	618 kcal 22.6 g 16.4 g 1.2 g	今ではあまり聞き慣れない野菜もありますが、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)といったお馴染みの野菜も含まれています。
16 金	ココアあげパン	ジ ョ ア	はなやさいのクリームに ツナサラダ	ツナ, とりにく, レンズまめ	にゅうさんきん いんりょう, ぎゅうにゅう	パン, さとう, じやがいも, こむぎこ	あぶら, バター	みずな, にんじん, ブロッコリー	きゅうり, だいこん, はくさい, たまねぎ, カリフラワー, とうもろこし, マッシュルーム	572 kcal 23.4 g 20.2 g 2.1 g	七草、知ってるかな?
19 月	かいせんあんかけ チャーハン		いとかんてんのサラダ こまつなむしパン	ぶたにく, えび, いか, かまぼこ, とうにゅう	ぎゅうにゅう, わかめ, かんてん	こめ, むぎ, さとう, でんぶん, こむぎこ	あぶら	にんじん, こまつな	たけのこ, ながねぎ, たまねぎ, はくさい, きくらげ, キャベツ, だいこん, きゅうり	664 kcal 25.4 g 15.0 g 2.4 g	15日(木) 小正月
20 火	ごはん		かすじる とりにくのむぎみそやき いそえ	とりにく, みそ, ぶたにく, あぶらあげ	ぎゅうにゅう, のり	こめ, むぎ, さとう, さといも, こんにゃく	あぶら	こまつな, にんじん	しょうが, もやし, えのきたけ, だいこん, はくさい, ながねぎ	631 kcal 30.7 g 21.4 g 1.7 g	こしょうがつ あずきがゆ たうしゅう あずき あか いろ 小正月には、小豆粥を食べる風習があります。小豆の赤い色が、邪気(ひょうき)や災厄(さいなん)を払うといわれています。給食では、小豆を使った「おしるこ」をいただきます。
21 水	キムチラーメン		チヨレギサラダ いよかん	ぶたにく, なると, あぶらあげ	ぎゅうにゅう, わかめ, のり	ちゅうかめん, さとう	あぶら, ごま	にんじん, にら	しょうが, ににく, はくさい, キムチ, ながねぎ, キャベツ, きゅうり, いよかん	541 kcal 25.5 g 20.3 g 2.4 g	26日(月)~30日(金) [全国学校給食週間]
22 木	ぶたどん		むらくもじる ごまあえ	ぶたにく, とりにく, とうふ, たまご	ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, しらたき, さとう	あぶら, ごま	にんじん, ほうれんそう	ににく, しょうが, たまねぎ, ごぼう, キャベツ, ながねぎ	631 kcal 30.7 g 21.1 g 2.0 g	めいじ ねん きゅうしょく しょうわ ねんだい ねんだい 「明治22年(はじまりの給食)」から、「昭和20年代→40年代→50年代→ げんだい きゅうしょく まかいで うち ひと 現代の給食」へとタイムスリップしていきます。この機会に、お家の人に 「どんな給食を食べていたの?」「何が好きだった?」とぜひ聞いてみてください。
23 金	ごこくごはん		きりたんぽなべ ホキのねぎしおやき	ホキ, とりにく	ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, きび, あかまい, くろまい, きりたんぽ, しらたき	あぶら	にんじん, こまつな	ながねぎ, ににく, レモン, ごぼう, だいこん, まいたけ	598 kcal 28.8 g 15.3 g 1.9 g	おじいちゃん おばあちゃん お父さん お母さん なにすき きゅうしょく たうしゅう あずき あか いろ おじいちゃん おばあちゃん お父さん お母さん なにすき きゅうしょく たうしゅう あずき あか いろ
26 月	おにぎり	り よ く ち や	とんじる さけのしおやき あさづけ	さけ, ぶたにく, とうふ, あぶらあげ, みそ		こめ, むぎ, さといも, こんにゃく		にんじん	はくさい, だいこん, きゅうり, しょうが, ごぼう, ながねぎ	524 kcal 27.1 g 15.1 g 1.4 g	おじいちゃん おばあちゃん お父さん お母さん なにすき きゅうしょく たうしゅう あずき あか いろ おじいちゃん おばあちゃん お父さん お母さん なにすき きゅうしょく たうしゅう あずき あか いろ
27 火	コッペパン いちごジャム		ワンタンスープ くじらのたつたあげ	くじらにく, とりにく	ぎゅうにゅう	パン, でんぶん, ワンタンのかわ	あぶら, ごま	にんじん, チングンサイ	いちご, ににく, しょうが, もやし, きくらげ, ながねぎ	551 kcal 29.9 g 18.8 g 2.2 g	おじいちゃん おばあちゃん お父さん お母さん なにすき きゅうしょく たうしゅう あずき あか いろ おじいちゃん おばあちゃん お父さん お母さん なにすき きゅうしょく たうしゅう あずき あか いろ
28 水	ソフトめん		ミートソース コールスローサラダ フライドポテト	ぶたにく, だいす	ぎゅうにゅう	ソフトめん, さとう, じやがいも	あぶら	にんじん	しょうが, ににく, たまねぎ, セロリー, マッシュルーム, キャベツ, とうもろこし, ぶどう	607 kcal 24.6 g 23.9 g 2.5 g	おじいちゃん おばあちゃん お父さん お母さん なにすき きゅうしょく たうしゅう あずき あか いろ おじいちゃん おばあちゃん お父さん お母さん なにすき きゅうしょく たうしゅう あずき あか いろ
29 木	こんさいのカレーライス		じゃこサラダ みかん	とりにく	ぎゅうにゅう, ちりめんじゃこ	こめ, むぎ, じやがいも, こむぎこ, さとう	あぶら	にんじん	しょうが, ににく, たまねぎ, だいこん, ごぼう, れんこん, キャベツ, きゅうり, みかん	643 kcal 19.3 g 19.4 g 1.4 g	おじいちゃん おばあちゃん お父さん お母さん なにすき きゅうしょく たうしゅう あずき あか いろ おじいちゃん おばあちゃん お父さん お母さん なにすき きゅうしょく たうしゅう あずき あか いろ
30 金	むぎごはん	ぎ ゅ う き ょ う	はくさいのみそしる アジのメンチカツ こまつなひじきあえ	あじ, とりにく, とうふ, あぶらあげ, みそ	ぎゅうにゅう, ひじき	こめ, むぎ, パンこ, こむぎこ, さとう	あぶら	こまつな, にんじん	しょうが, ににく, たまねぎ, だいこん, はくさい, えのきたけ, ながねぎ	620 kcal 28.4 g 20.6 g 1.7 g	おじいちゃん おばあちゃん お父さん お母さん なにすき きゅうしょく たうしゅう あずき あか いろ おじいちゃん おばあちゃん お父さん お母さん なにすき きゅうしょく たうしゅう あずき あか いろ