



1 月 献 立 表



令和7年1月8日
世田谷区立千歳台小学校
校長 寺村 尚彦 栄養士 高山 由美子

日	献立名	牛乳	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	1食分・ たんぱく質
9 木	ごはん さかなのごまだれかけ いとかなてんとやさいのあえもの ほうれんそうとこまつなのすましじる	○		こめ		646 kcal
			さけ	さとう,ごま, でんぶん		29.2 g
			かなてん	さとう,ごまあぶら	もやし, こまつな,にんじん, きゅうり	
			こんぶ,ぶたにく,あぶらあげ, とうふ		にんじん, ほうれんそう,こまつな	
10 金	こぎつねずし やさいののりあえ きなこいも	○	こんぶ,あぶらあげ,たまご	こめ,さとう,ごま,ごまあぶら	にんじん,ほししいだけ,こまつな	624 kcal
			きざみのり	さとう	こまつな,もやし,にんじん	19.7 g
			きなこ	さつまいも, あぶら,さとう		
14 火	ごはん とりにくのチーズやき きりぼしだいこんのあえもの もやしととうふのスープ	○		こめ		592 kcal
			とりにく,チーズ			26.8 g
				ごまあぶら,ごま,さとう	きりぼしだいこん,きゅうり,にんじん	
	ぶたにく,とうふ	あぶら	にんじん,たまねぎ,もやし,こまつな			
15 水	たかなチャーハン やさいのこんぶあじ しらたましるこ	○	ぶたにく	こめ,あぶら,さとう	にんじん,たまねぎ,たかな,こまつな	632 kcal
			しおこんぶ		こまつな,だいこん,きゅうり	21.8 g
			あずき	さとう,しらたまもち		
16 木	ごはん すきやきに あんかけじる くだもの(みかん)	○		こめ		631 kcal
			ぶたにく,やきとうふ	あぶら,さとう	しらたき,にんじん,たまねぎ,ねぎ,はくさい,こまつな	28.8 g
			ぶたにく,ちくわ,あぶらあげ	でんぶん	にんじん,もやし,ねぎ,こまつな	
					みかん	
17 金	ピザトースト 白菜のシチュー くだもの(スイートスプリング)	○	ベーコン,チーズ	しょくぼん,あぶら	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,ピーマン	583 kcal
			ベーコン,ぶたにく,とうにゅう	あぶら,こめこ,じゃがいも	たまねぎ,はくさい,にんじん,マッシュルーム,パセリ	26.8 g
					きよみオレンジ	
20 月	肉うどん やさいのからししょうゆかけ いももち	○	ぶたにく,あぶらあげ	れいとううどん,あぶら,さとう	しょうが,にんじん, ほししいだけ,ねぎ	594 kcal
					こまつな,もやし,にんじん	24.4 g
				じゃがいも,あぶら,さとう		
21 火	わかめごはん さかなのあずまに カリカリあぶらあげとやさいのひたし スキーじる	○	わかめ	こめ		665 kcal
			まだら	でんぶん,あぶら,さとう,ごま	しょうが	30.7 g
			あぶらあげ,いとけすり	さとう	こまつな,もやし,にんじん	
			ぶたにく,とうふ	さつまいも	だいこん, ごぼう,こんにゃく, ねぎ	
22 水	アップルトースト はくさいのクリームに くだもの(みかん)	○		しょくぼん,バター, グラニューとう	りんご	615 kcal
			ベーコン,さけ, きゅうにゅう,チーズ	あぶら, じゃがいも, バター こむぎこ	はくさい, たまねぎ,にんじん, パセリ	24.7 g
					みかん	
23 木	ごはん にくじゃがうまに さつまじる	○		こめ		665 kcal
			ぶたにく,いとけすり,こうやとうふ	あぶら,さとう,じゃがいも	たまねぎ,にんじん, こんにゃく,グリーンピース	30.8 g
			とりにく,とうふ	さつまいも	だいこん,ねぎ	
24 金	ごはん クジラとだいのあまからみそあえ やさいのわふうマスタードあえ すいとん	○		こめ,おおむぎ		691 kcal
			くじらにく,だいず	あぶら,じゃがいも,さとう,でんぶん		35.5 g
					こまつな,もやし,にんじん	
			とりにく,あぶらあげ	こめこ,でんぶん	にんじん,だいこん,はくさい,ねぎ,こまつな	
27 月	あげぱん じゃがいものポタージュ はなやさいサラダ	○	きなこ	コッペパン,あぶら,さとう		613 kcal
			とうにゅう,なまクリーム,	あぶら,バター,じゃがいも,こめ	たまねぎ・セロリー・パセリ	25.4 g
			ツナ	ごまあぶら,さとう	ブロッコリー・カリフラワー・にんじん・キャベツ	
28 火	スパゲティミートソース こんさいのベジップス くだもの(いちご)	○	ベーコン,ぶたにく	スパゲティ,あぶら,こめこ	たまねぎ,セロリー,にんじん,ピーマン,マッシュルーム,パセリ	645 kcal
				あぶら,さつまいも	れんこん,にんじん,かぼちゃ	26.1 g
					いちご	
29 水	むぎごはん さかなのみそやき やさいのおかかかけ ゆきみじる	○		こめ,おおむぎ		634 kcal
			ぶり		しょうが	31.9 g
			けすりぶし		キャベツ,こまつな,にんじん	
			ぶたにく	しらたまもち	だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな	
30 木	ポークカレーライス コーンサラダ くだもの(いちご)	○	ぶたにく	こめ,あぶら,じゃがいも,こめこ	にんにく,たまねぎ,セロリー,にんじん,りんご,ごぼう,しょうが	637 kcal
				あぶら,さとう	キャベツ,にんじん,ホールコーン	19.8 g
					いちご	
31 金	もちもちごもくごはん かきたまじる はるさめサラダ	○	ぶたにく,あぶらあげ,ほしひじき	こめ,もちごめ,さとう	にんじん,ごぼう,こんにゃく,グリーンピース	627 kcal
			とうふ,わかめ,たまご	でんぶん	にんじん,ねぎ,こまつな	25.6 g
			ツナ	はるさめ,あぶら,さとう,ごまあぶら	こまつな,きゅうり,にんじん,たまねぎ	

★献立は、食材の産地の天候や出荷状況などにより変更することがあります。ご了承ください。

【1月の給食目標】時間を守って食べよう
 き 決められた時間の中で食べ終わるように、
 じぶん 自分の食べる速さを考えて給食を食べましょう。
 はやく 早食いは体に良くないので、早く食べ終わって
 しまう人は、よく噛むことを意識して食べましょう。

1月24日から30日は全国学校給食週間です!

学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

明治22年 おにぎり しおざけ つけもの	昭和20年 ミルク(脱脂粉乳) みそじる	昭和27年 コッペパン ミルク(脱脂粉乳) 鶏肉の塩田揚げ せんきゃべツ ジャム
昭和40年 ソフトめんのカレーあんかけ 牛乳 あまずあえ 果物(もも) チーズ	昭和52年 カレーライス 牛乳 しおちみ くだもの(バナナ) スープ	今の給食 さまざまこんだてがつくられています