



1 月 献立表



2026年 1月

明正小学校

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質	備考
9 金	牛乳 七草ごはん 鶏肉と里芋のうま煮 白玉しるこ	牛乳、鶏肉、けずりぶし、凍り豆腐、あずき	米、ごま、油、さといも、さとう、白玉もち	乾燥七草、こんにゃく、ごぼう、たけのこ、にんじん、さやいんげん	685 kcal 24.7 g	9日(金) 七草ごはん 1月7日「人日の節句」は1年の無病息災を願う日です。七草がゆではなく七草を混ぜ込んだごはんにします。 白玉しるこ 1月11日「鏡開き」は正月の鏡餅を片付け、その餅を食べる行事です。
13 火	牛乳 チャンポンめん もやしの中華あえ 大学いも	牛乳、鶏肉、鶏ガラ、いか、かまぼこ	油、むし中華麺、ごま油、さつまいも、揚げ油、さとう、水あめ、ごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、きくらげ(乾)、白菜、チンゲンツアイ、ねぎ、もやし、きゅうり	622 kcal 23.1 g	
14 水	牛乳 ごはん いか松風焼き 白菜の磯あえ 沢煮椀 くだもの(みかん)	牛乳、いか、鶏肉、豆腐、鶏卵、じゃこ、糸けずり、刻みのり、けずりぶし、豚肉	米、油、パン粉、ごま、ごま油、でん粉	えのきたけ、にんじん、たまねぎ、しょうが、白菜、(干)しいたけ、たけのこ、だいこん、ねぎ、こまつな、みかん	568 kcal 29.5 g	
15 木	牛乳 チャーハン 中華スープ ポテト入り中華サラダ	牛乳、鶏ひき肉、鶏卵、鶏ガラ、鶏肉	米、油、春雨、じゃがいも、さとう、ごま油、ごま	たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、ねぎ、(冷)グリーンピース、たけのこ、しょうが、こまつな、キャベツ、えだまめむき身(冷凍)、ホールコーン(缶)	596 kcal 22.1 g	26日(月) カレーシチュー 昭和のメニュー。大きなコッペパンとセットで出されていました。 27日(火) 東京献立 小松菜ごはん 小松菜は中国が原産で、江戸時代に現在の江戸川区「小松川」付近で栽培されていたことから名前が付けられました。 つみれのちゃんこ汁 「ちゃんこ」は相撲部屋で力士が作ったり食べたりするまかない料理のことです。東京にはたくさんの相撲部屋があります。
16 金	牛乳 ドライカレードースト 冬野菜のポトフ みかんヨーグルト	牛乳、鶏ひき肉、シュレットチーズ、鶏ガラ、ベーコン、豚肉、ウィンナー、プレーンヨーグルト	食パン、油、じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(缶)、白菜、セロリ、パセリ、みかん(缶)	594 kcal 28.3 g	
19 月	牛乳 中華あんかけ丼 カリカリのりじゃが豆 くだもの(いよかん)	牛乳、鶏肉、いか、(冷)むきえび、鶏ガラ、うずら卵(水煮)、大豆、あおのり	米、油、さとう、でん粉、ごま油、じゃがいも、揚げ油	にんにく、しょうが、たまねぎ、(干)しいたけ、たけのこ、にんじん、ねぎ、白菜、チンゲンツアイ、いよかん	641 kcal 26.0 g	
20 火	牛乳 ゆかりごはん たまご焼き 野菜の塩昆布あえ さつま汁	牛乳、鶏肉、鶏卵、塩昆布、けずりぶし、豆腐	米、油、さとう、ごま、さつまいも	にんじん、たけのこ、たまねぎ、(干)しいたけ、根みつば、キャベツ、ごぼう、だいこん、ねぎ	604 kcal 26.9 g	28日(水) 最初の給食 鮭の塩焼き・おひたし 日本で最初の給食は「おにぎり・塩鮭・菜の漬物」でした。 29日(木) くじらの竜田揚げ 昭和20年代から50年代の給食では、くじらを揚げたり、シチューに入れたりして肉の代わりとして使われていました。くじらの肉は今では貴重ですが、昔は安かった上に、栄養素が多く含まれているので、家庭でもよく食べられていました。
21 水	牛乳 わかめごはん いかのチリソース みそワタンスープ	牛乳、わかめ、いか、鶏ガラ、鶏肉	米、ごま、でん粉、米粉、揚げ油、油、さとう、ワタンの皮	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、白菜、にら	586 kcal 24.9 g	
22 木	牛乳 スパゲッティ鮭クリームソース いももサラダハニーマスタード くだもの(りんご)	牛乳、チキンハム、鶏ガラ、鮭、牛乳(調理用)、粉チーズ、生クリーム	スパゲッティ、油、米粉、バター、じゃがいも、さつまいも、揚げ油、さとう、はちみつ	たまねぎ、マッシュルーム(缶)、ほうれんそう、にんじん、ブロッコリー、りんご	655 kcal 27.5 g	
23 金	牛乳 鶏ごぼうごはん ししゃものから揚げ もやしの加ーじょうゆあえ 豆腐汁	牛乳、鶏肉、刻み昆布、からふとししゃも、けずりぶし、油揚げ、豆腐	米、油、さとう、でん粉、揚げ油、ごま	ごぼう、にんじん、もやし、たけのこ、えのきたけ、ねぎ、こまつな	599 kcal 30.2 g	30日(金) きなこ揚げパン 揚げパンは子どもから大人まで幅広い年齢層に人気のある献立です。パン屋さんから届いたパンを油で揚げて、きなこ砂糖をまぶして作ります。
26 月	牛乳 ガーリックフランス カレーシチュー にんじんサラダ	牛乳、粉チーズ、鶏肉、鶏ガラ、白いんげん豆、ツナ(缶)	ワトフランス、バター、油、じゃがいも、小麦粉、さとう、ごま	にんにく、パセリ、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、ホールコーン(缶)、レモン、らっきょう(甘酢漬)	637 kcal 25.6 g	
27 火	牛乳 小松菜ごはん つみれのちゃんこ汁 大根ちょレギサラダ くだもの(ぼんかん)	牛乳、鶏ガラ、けずりぶし、あじのすり身、いか、鶏肉、豆腐、油揚げ、じゃこ、刻みのり	米、油、ごま、でん粉、ごま油、さとう	こまつな、たまねぎ、しょうが、ねぎ、白菜、にんじん、しめじ、だいこん、きゅうり、にんにく、ぼんかん	577 kcal 23.3 g	
28 水	牛乳 ごはん 鮭の塩焼き おひたし すいとん	牛乳、鮭、油揚げ、糸けずり、けずりぶし、鶏肉	米、さとう、小麦粉	こまつな、白菜、にんじん、だいこん、ねぎ	583 kcal 30.9 g	
29 木	牛乳 ごはん(有機米) くじらの竜田揚げ きんぴら煮 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、くじら肉、鶏ひき肉、けずりぶし、油揚げ、豆腐、生わかめ	米、でん粉、米粉、揚げ油、油、さとう、ごま	しょうが、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにゃく、さやいんげん、ねぎ	614 kcal 30.8 g	
30 金	牛乳 きなこ揚げパン 肉団子入り春雨スープ 野菜の中華風味	牛乳、きな粉、鶏ガラ、鶏ひき肉	コッペパン、揚げ油、三温糖、でん粉、春雨、さとう、ごま油、ごま	にんじん、たけのこ、(干)しいたけ、しょうが、ねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり	586 kcal 22.6 g	

※栄養価は中学年の値です。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍の値になります。

※食材の都合により内容が変更になる場合があります。

変更がある場合は該当の食物アレルギー対応をしている人にのみ個別に連絡をいたします。

こん げ つ きゅうしょくもくひょう かんしゃ た
今月の給食目標「感謝して食べよう」

