



1月の献立表



令和7年度
世田谷区立祖師谷小学校

日	牛乳	料理名	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	給食メモ
9 金	○	さくらえびとくりのませこはん まつかせやき おぞうに いちご	牛乳、鶏肉、油揚げ、さくらえび(素 干し)、鶏ひき肉、豆腐、鶏卵、豆 乳、けずりぶし	米、もち米、油、むき粟、さとう、 パン粉、白玉もち	にんじん、だけのこ(水煮)、(干)しい だけ、ねぎ、ごぼう、だいこん、白 菜、こまつな、いちご	632 kcal 28.2 g	お正月献立
13 火	○	ねぎチーズトースト トマトシチュー こまつなソテー みかん	牛乳、あおのり、シュレッドチー ズ、豚肉、大豆、ベーコン	食パン、油、じゃがいも、さとう、 バター、小麦粉	ににく、ねぎ、にんじん、たまね ぎ、しめじ、ダイストマト(缶)、キャ ベツ、こまつな、冷凍コーン、みか ん	645 kcal 27.4 g	
14 水	○	かじょうどうふどん はるさめサラダ こじのからあげ	牛乳、豚肉、生揚げ、こあじ	水稻穀粒(七分つき米)、油、さとう、 でん粉、ごま油、春雨	ににく、しょうが、にんじん、た けのこ(水煮)、(干)しいだけ、ねぎ、 こまつな、もやし、きゅうり	679 kcal 31.4 g	
15 木	○	こはん さかなのごまだれがけ やさいのゆすこしょうあえ かきたまじる	牛乳、さば、けずりぶし、鶏肉、鶏 卵	米、さとう、ごま、でん粉	しめじ、ねぎ、キャベツ、もやし、 にんじん	629 kcal 28.2 g	ゆうきまい を使います
16 金	○	こはん スープカレー だいすきりサラダ パンナコッタ	牛乳、鶏肉、うずら卵(水煮)、大豆、 粉寒天、牛乳、生クリーム	水稻穀粒(七分つき米)、油、じゃがい も、さとう、いちごジャム	たまねぎ、しょうが、ににく、セ ロリー、にんじん、なす、ピーマ ン、きゅうり、キャベツ	613 kcal 19.7 g	
19 月	○	ココアパン かぼちゃグラタン シーフードサラダ デコポン	牛乳、かぼちゃグラタン シーフードサラダ デコポン	ココアパン、油、バター、小麦粉、 さとう	たまねぎ、しめじ、かぼちゃ、ピー マン、赤ピーマン、キャベツ、もや し、きゅうり、黄ピーマン、デコボ ン	620 kcal 26.8 g	
20 火	○	麦ごはん じやかのものそぼろに カリカリあぶらあげと やさいのひひたし りんごゼリー	牛乳、豚肉、けずりぶし、凍り豆 腐、油揚げ、粉かつお、粉寒天、粉 ゼラチン	米、おおむぎ、油、さとう、じゃが いも、でん粉	しょうが、たまねぎ、にんじん、こ にゃく、(干)しいだけ、こまつな、 もやし、りんごジュース	595 kcal 23.3 g	
21 水	○	しょうゆラーメン もちもちあおのりポテト フルーツポンチ	牛乳、鶏肉、くきわかめ、あおのり	蒸し中華めん、油、さとう、じゃが いも、でん粉、バター	ににく、しょうが、しなちく、も やし、にんじん、冷凍コーン、こ まつな、パイントップル(缶)、みか ん(缶)、黄桃(缶)	572 kcal 18.7 g	
22 木	○	くきわかめごはん ツナいりたまごやき やさいののりおかかあえ 5-3オリジナルみそしる	牛乳、鶏肉、くきわかめ、大豆、油 揚げ、ツナ(缶)、鶏卵、けずりぶし、 豆腐、糸けずり、刻みのり	米、油、さとう、さつまいも	にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、白 菜、しめじ、こまつな、もやし	625 kcal 31.3 g	5年3組 コラボ給食
23 金	○	ミルクパン さかなのフライ ひゆわいのボトフ いよかん	牛乳、メルルーサ、鶏肉、大豆	ミルクパン、油、小麦粉、パン粉、 じゃがいも	にんじん、かぶ、白菜、しょうが、 ブロッコリー、いよかん	585 kcal 29.9 g	
26 月	○	チキンライス キャラメルポテト やさいスープ	牛乳、鶏肉、コンデンスマilk	米、油、バター、さつまいも、さと う、水あめ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(缶)、冷凍コーン、キャベツ、バセ リ	570 kcal 16.6 g	
27 火	○	こはん さけのしおやき あさづけ とんじる みかん	牛乳、鮭、刻み昆布、けずりぶし、 豚肉、豆腐	米、さとう、じゃがいも	きゅうり、だいこん、キャベツ、に んじん、ねぎ、こにゃく、みかん	558 kcal 30.2 g	全国学校給食週間 始まりの給食
28 水	○	ミルクパン くじらのたつたあげ やさいソテー どうにゅうチャウダー	牛乳、くじら肉、ベーコン、鶏肉、 豆乳、粉チーズ	ミルクパン、油、さとう、でん粉、 オリーブ油、じゃがいも、バター、 小麦粉	しょうが、ににく、たまねぎ、に んじん、キャベツ、冷凍コーン、さ やいんげん	571 kcal 28.7 g	全国学校給食週間 昭和27年頃の給食
29 木	○	ミートソースパゲッティ わかめサラダ もものこめこケーキ	牛乳、豚肉、豚肝臓、大豆、レンズ まめ、わかめ、鶏卵、牛乳	スパゲッティ、さとう、米粉、バ ター	ににく、しょうが、たまねぎ、に んじん、マッシュルーム(缶)、ダイス トマト(缶)、キャベツ、もやし、きゅ うり、黄桃(缶)	692 kcal 28.2 g	全国学校給食週間 昭和40年頃の給食
30 金	○	こはん さかなのににくじょうゆやき いとかんてんと やさいのあえもの 5-1オリジナルみそしる	牛乳、シルバー、糸寒天、けずりぶ し、豆腐、油揚げ	米、油、さとう、ごま油、じゃがい も	ににく、しょうが、もやし、こま つな、にんじん、たまねぎ	625 kcal 29.0 g	5年1組 コラボ給食

(注) 学校の行事、食材購入の都合により、献立を変更することがあります。栄養価は中学年を基準にしています。

ぜんくくがくこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。学校給食は子どもたちが食
に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしてい
ます。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深
めて、関心を高めるための1週間です。今年は少し短いですが、27日から3日間
にわたり、学校給食の歴史をテーマとした献立を実施します。音出でていた献立を再
現しますので、ぜひ楽しみにしてください。

がつ きゅうしょくもくひょう <1月の給食目標>

食後は静かに休もう

みなさんは「食休み」という言葉を知っていますか?
食休みとは、食後に少しの間、静かに休むことです。
食事をすると食べ物から栄養を体の中に取り込むために、
おなかが活動に動き始めます。しかし食後すぐに動いて
しまうと、その働きがうまくいかなくなり、消化不良を
起こしたり、おなかが痛くなったりすることがあります。
そのため、給食を食べ終わったらあとは少しの間、静かに
ゆっくり休むように心がけましょう。

ねんせい きゅうしょく 5年生コラボ給食

5年生が家庭科「食べて元気! ご飯とみそ汁」で、みそにはいろいろな種類があ
ることを学習し、みそと実の組み合わせを工夫したみそ汁を考えました。今月は5
年3組と5年1組のオリジナルみそ汁を給食で出します。どんなみそ汁が楽しみで

すね！

