



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ぜごはん まつかぜやき おそうじ 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、むぎ菜、さとう、パン粉、白玉もち	にんじん、たけのこ(水煮)、(干)しいたけ、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	○	ねぎチーストースト 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	にんにく、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ダイズトマト(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 こあじのからあげ	牛乳、豚肉、生揚げ、こあじ	水稲穀粒(七分つき米)、油、さとう、でん粉、ごま油、春雨	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ(水煮)、(干)しいたけ、ねぎ、こまつな、もやし、きゅうり	679 kcal 31.4 g	
15木	○	ごはん さかなのごまだれかけ やさしいゆずこしょうあえ 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	ゆきまいを使います
16金	○	ごはん スープカレー だいずいりサラダ 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	水稲穀粒(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、にんにく、セロリ、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 デコボン	牛乳、鶏肉、牛乳、豆乳、生クリーム、シュレッドチーズ、(冷)むきえび、いか、わかめ	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 じゃがいものそばろに カリカリあぶらあげと やさしいおひたし 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、こんにゃく、(干)しいたけ、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	にんにく、しょうが、しなちく、もやし、にんじん、冷凍コーン、こまつな、ハインアッフル(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 やさしいのりおかかあえ 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 ふゆやさしいポトフ 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 やさしいスープ	牛乳、鶏肉、コンデンスミルク	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、パセリ	570 kcal 16.6 g	
27火	○	ごはん 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、こんにゃく、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 やさしいソテー と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、にんにく、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	○	ミートソーススパゲッティ わかめサラダ もものこめケーキ	牛乳、豚肉、豚肝臓、大豆、レンズマメ、わかめ、鶏卵、牛乳	スパゲッティ、さとう、米粉、バター	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(缶)、ダイズトマト(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	○	ごはん さかなのにんにくしょうゆやき いとかなでんと やさしいあえもの 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	にんにく、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。

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。昔出していた献立を再現しますので、ぜひ楽しみにしててください。

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

<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、おなかで活発に動き始めます。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、おなかで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。

すね！

