

家庭数

令和7年度



こんだてひょう



令和8年1月8日

優越の学び舎

世田谷区立弦巻小学校

校長 福留 修一

| | | 主眼(しゅけん)・主眼(しゅけん)・主眼(しゅけん)・主眼(しゅけん)・主眼(しゅけん) | 牛乳 | 赤体を作る | 黄エネルギーのもとになる | 緑体の調子を整える | エネルギー(たんぱく質・糖質) | お知らせ |
|----|---|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|--|--------------------|--|
| 13 | 火 | ちからうどん ・つけうどん ・もちきんちゃく ぼんかん | 牛乳 豚肉、油揚げ | 牛乳 豚肉、とり肉、わかめ | うどん、もち、スパゲッティ、砂糖 | にんじん、しめじ、もやし、 白菜、ねぎ 、こまつな、ぼんかん | 594 kcal 26.5 g | 新しい年をむかえました。みなさんは、どのような冬休みを過ごしていましたか？ 本年も、食を通じて子どもたちが元気に毎日を通していけるように努めてまいります。どうぞよろしくお願いたします。 13日(火)「鏡開き」にちなんで献立 1月11日は「鏡開き」です。 鏡開きとは、お供えした鏡もちを下げて食べる年中行事です。 お供えしたもちには、神様が宿っていると考えられているので、刃物で切らずに、木づちや手などで小さく割ります。 |
| 14 | 水 | 米粉のハヤシライス わかめサラダ はれひめ | 牛乳 豚肉、とり肉、わかめ | 牛乳 豚肉、とり肉、わかめ | 米、油、じゃが芋、米粉、ごま油、砂糖 | しょうが、にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、もやし、 こまつな 、はれひめ | 580 kcal 22.2 g | 13日(火)「鏡開き」にちなんで献立 1月11日は「鏡開き」です。 鏡開きとは、お供えした鏡もちを下げて食べる年中行事です。 お供えしたもちには、神様が宿っていると考えられているので、刃物で切らずに、木づちや手などで小さく割ります。 |
| 15 | 木 | 小豆ごはん ブリの照り焼き 大根のみそ汁 磯和え | 牛乳 あずき、ブリ、油揚げ、豆腐、わかめ、みそ、かつおぶし | 牛乳 あずき、ブリ、油揚げ、豆腐、わかめ、みそ、かつおぶし | 米もち米、砂糖 | たまねぎ、 だいこん、白菜 、しめじ、もやし、にんじん、こまつな | 570 kcal 28.7 g | 15日(木)「小正月」にちなんで献立 1月15日は「小正月」です。 1月1日を中心とした正月行事「大正月(おおしょうがつ)」に対し、1月15日に行われる行事のことを「小正月(こしょうがつ)」といいます。 小豆がゆを食べたり、正月飾りや前年のおれなどを燃やす行事「どんど焼き」をしります。 |
| 16 | 金 | ミルクパン チーズ入りオムレツ 米粉のポークシチュー 粉吹芋 | 牛乳 とり肉、たまご、チーズ、豚肉 | 牛乳 とり肉、たまご、チーズ、豚肉 | ミルクパン、油、じゃが芋、米粉 | たまねぎ、にんにく、にんじん、マッシュルーム | 615 kcal 31.7 g | 5年生が提案！『オリジナルみそ汁』 12月に引き続き、家庭科の学習「食べて元気！ご飯とみそ汁」を生かして、5年生が考えた『オリジナルみそ汁』を、給食で提供します。 5年生オリジナルみそ汁には、スマイルマークがついています。 【オリジナルみそ汁のアピールポイント】 1/23(金)「サバ節ともちのみそ汁」 サバの缶詰めを丸ごと使い、とろりとしたもちといっしょにいただくみそ汁を提案してくれました。給食ではサバ節でしっかりだしをとり、煮込んでも溶けにくい「トック」という韓国のもちを入れる予定です。また、愛知県を中心に食べられている「八丁みそ」を使います。 1/26(月)「瀬戸内・九州風さつま芋のみそ汁」 瀬戸内・九州地方で広く食べられている「麦みそ」を使ったみそ汁です。「なると金時」とよばれる種類のさつま芋も入れる予定です。 |
| 19 | 月 | ツナとたまごのそぼろごはん 五目汁 有機さつま芋スティック | 牛乳 ツナ、たまご、豆腐 | 牛乳 ツナ、たまご、豆腐 | 米、油、砂糖、ごま油、さつま芋 | しょうが、こまつな、にんじん、もやし、こぼろ、たまねぎ、ねぎ | 672 kcal 26.9 g | 毎月19日は「食育の日」 12月に引き続き、家庭科の学習「食べて元気！ご飯とみそ汁」を生かして、5年生が考えた『オリジナルみそ汁』を、給食で提供します。 5年生オリジナルみそ汁には、スマイルマークがついています。 【オリジナルみそ汁のアピールポイント】 1/23(金)「サバ節ともちのみそ汁」 サバの缶詰めを丸ごと使い、とろりとしたもちといっしょにいただくみそ汁を提案してくれました。給食ではサバ節でしっかりだしをとり、煮込んでも溶けにくい「トック」という韓国のもちを入れる予定です。また、愛知県を中心に食べられている「八丁みそ」を使います。 1/26(月)「瀬戸内・九州風さつま芋のみそ汁」 瀬戸内・九州地方で広く食べられている「麦みそ」を使ったみそ汁です。「なると金時」とよばれる種類のさつま芋も入れる予定です。 |
| 20 | 火 | セサミトースト 大根のクリームシチュー グリーンサラダ | 牛乳 とり肉、生クリーム | 牛乳 とり肉、生クリーム | 無塩食パン、ごま、砂糖、バター、油、じゃが芋、小麦粉 | たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 だいこん 、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー | 608 kcal 20.6 g | 1/23(金)「サバ節ともちのみそ汁」 サバの缶詰めを丸ごと使い、とろりとしたもちといっしょにいただくみそ汁を提案してくれました。給食ではサバ節でしっかりだしをとり、煮込んでも溶けにくい「トック」という韓国のもちを入れる予定です。また、愛知県を中心に食べられている「八丁みそ」を使います。 1/26(月)「瀬戸内・九州風さつま芋のみそ汁」 瀬戸内・九州地方で広く食べられている「麦みそ」を使ったみそ汁です。「なると金時」とよばれる種類のさつま芋も入れる予定です。 |
| 21 | 水 | キーマカレーライス 海そうサラダ 葉取らずりんご | 牛乳 豚肉、とり肉、大豆、海そうミックス | 牛乳 豚肉、とり肉、大豆、海そうミックス | 米、油、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、セロリー、ピーマン、マッシュルーム、キャベツ、だいこん、りんご | 648 kcal 24.4 g | 1/26(月)「瀬戸内・九州風さつま芋のみそ汁」 瀬戸内・九州地方で広く食べられている「麦みそ」を使ったみそ汁です。「なると金時」とよばれる種類のさつま芋も入れる予定です。 |
| 22 | 木 | マーボー豆腐丼 中華風たまごスープ みかん | 牛乳 豚肉、みそ、豆腐、とり肉、たまご | 牛乳 豚肉、みそ、豆腐、とり肉、たまご | 七分つき米、油、砂糖、でん粉、ごま油 | しょうが、にんにく、しいたけ(乾)、たまねぎ、にら、にんじん、ホールコーン、クリームコーン、こまつな、みかん | 680 kcal 29.6 g | ～「みそ」の豆知識～ 関東地方で主に食べられている「米みそ」は、大豆・塩の他に「米こうじ」を使って作られます。 「八丁みそ(豆みそ)」には「豆こうじ」が使われ、濃い赤茶色をしています。大豆のうまみが強いのが特ちょうで、みそ煮込みうどんやみそカツなどに欠かせません。 「麦みそ」には「麦こうじ」が使われ、米みそと比べて、香ばしい香りと甘みが特ちょうです。 |
| 23 | 金 | 有機米のごはん サワラのねぎソースかけ サバ節ともちのみそ汁 うの花の炒り煮 | 牛乳 サワラ、八丁みそ、みそ、おから、油揚げ、ひじき | 牛乳 サワラ、八丁みそ、みそ、おから、油揚げ、ひじき | 有機米、砂糖、ごま油、でん粉、トック、油 | ねぎ、だいこん 、しょうが、にんじん、まい、しいたけ、こねぎ、しいたけ(乾)、さやいんげん | 580 kcal 27.0 g | 「八丁みそ(豆みそ)」には「豆こうじ」が使われ、濃い赤茶色をしています。大豆のうまみが強いのが特ちょうで、みそ煮込みうどんやみそカツなどに欠かせません。 「麦みそ」には「麦こうじ」が使われ、米みそと比べて、香ばしい香りと甘みが特ちょうです。 |
| 26 | 月 | 胚芽米ごはん なめたけ キビナゴのから揚げ 瀬戸内・九州風さつま芋のみそ汁 ひじきの炒め煮 | 牛乳 キビナゴ、麦みそ、みそ、豆腐、油揚げ、ひじき、大豆、さつま揚げ | 牛乳 キビナゴ、麦みそ、みそ、豆腐、油揚げ、ひじき、大豆、さつま揚げ | 七分つき米、砂糖、でん粉、油、さつま芋 | えのきたけ、しょうが、ねぎ、にんじん、ほうれんそう、しいたけ(乾) | 584 kcal 24.0 g | しょうくいく 19の語呂合わせから 毎月19日は「食育の日」です。 1月の食育の日献立は、 19日(月)『有機さつま芋』を味わう献立です。 |
| 27 | 火 | 黒砂糖パン とり肉のグーラッシュ レンズ豆のアイントフ ザワークラウト | 牛乳 とり肉、ベーコン、ウィンナー、レンズ豆 | 牛乳 とり肉、ベーコン、ウィンナー、レンズ豆 | 黒砂糖パン、油、砂糖、じゃが芋 | にんにく、たまねぎ、ホールトマト、パセリ、セロリー、にんじん、 キャベツ | 591 kcal 27.1 g | 世田谷区の小・中学校では、学期に1回「有機農産物」を使用した献立を提供しています。3学期は有機栽培で育てられた「さつま芋」を素揚げにして、いただきます。 |
| 28 | 水 | ごまごはん 鮭の塩焼き すいとん 切り干し大根の炒め煮 | 牛乳 サケ、とり肉、ちくわ、油揚げ、さつま揚げ | 牛乳 サケ、とり肉、ちくわ、油揚げ、さつま揚げ | 米、白玉粉、小麦粉、油、砂糖、ごま油 | にんじん、だいこん、白菜、ねぎ、こまつな、切干しだいこん、しいたけ(乾)、さやいんげん | 582 kcal 29.4 g | 1/24～1/30 毎年1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。給食でも、毎日テーマをもった献立を提供します。 |
| 29 | 木 | コッペパン いちごジャム クジラの竜田揚げ コーンチャウダー 野菜ソテー | 牛乳 クジラ、ベーコン、生クリーム | 牛乳 クジラ、ベーコン、生クリーム | コッペパン、いちごジャム、でん粉、油、じゃが芋、バター、小麦粉 | しょうが、にんじん、たまねぎ、クリームコーン、ホールコーン、パセリ、 キャベツ 、こまつな | 614 kcal 29.5 g | 今からおよそ137年前に始まった学校給食は、長い歴史を経て、現在は「食」について学ぶ時間となっています。給食の歴史をふりかえり、毎日おいしい食事ができることに感謝しましょう。 |
| 30 | 金 | おっきりこみ さつま芋のかき揚げ りんご | 牛乳 とり肉、油揚げ、大豆、干しエビ | 牛乳 とり肉、油揚げ、大豆、干しエビ | ほうとう、里芋、ごま油、さつま芋、小麦粉、油 | にんじん、こぼろ、しめじ、 だいこん、白菜 、こんにゃく、しいたけ(乾)、ねぎ、たまねぎ、りんご | 564 kcal 23.7 g | ★裏面で「全国学校給食週間」について、詳しく紹介しています！ 今月の「せたがやどだち」 大根 白菜 ねぎ キャベツ (献立表に正確を引いております) |

*栄養量は、中学年を1として書き、低学年0.8倍、高学年1.2倍とみてください。

*学校行事や食材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。