



# 1がつのきゅうしょくこんだてひょう



令和7年度1月

狛江市立狛江第五小学校

日	こんだて	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	エネルギー たんぱく質
9 金	まめいりドライカレー キャベツフレンチサラダ ポテトチップス	○	牛乳、豚ひき肉、大豆	米、なたね油、薄力粉、三温糖、揚げ油、じゃがいも、さつまいも	にんにく、しょうが、セロリ、ごぼう、玉葱、にんじん、冷凍むき枝豆、キャベツ、冷凍ホールコーン、きゅうり	667 kcal 22.3 g
13 火	ごはん ちくぜんに すましじる あずきかん	○	牛乳、鶏もも肉、焼きちくわ、梅型かまぼこ、あずき、粉寒天	米、さといも、板こんにゃく、なたね油、三温糖	にんじん、だいこん、ごぼう、干し椎茸、たけのこ水煮、さやいんげん、こまつな	508 kcal 24.1 g
14 水	メープルトースト マカロニサラダ ポトフ	○	牛乳、短冊ボンレスハム、短冊ベーコン、豚肩肉、フランクフルト	食パン、有塩バター、メープルシロップ、上白糖、マカロニ、オリーブオイル、三温糖、炒め油、じゃがいも	冷凍ホールコーン、キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく、セロリ、玉葱、ブロッコリー	610 kcal 23.5 g
15 木	ごはん さかなのねぎみそやき だいたいのそに けんちんじる	○	牛乳、メルルーサ、白みそ、干ひじき、大豆、焼きちくわ、豚もも肉、油揚げ、木綿豆腐	米、三温糖、炒め油、糸こんにゃく、板こんにゃく、じゃがいも	ねぎ、にんにく、にんじん、ごぼう、だいこん	563 kcal 30.1 g
16 金	キムチチャーハン はるまき とうふスープ	○	牛乳、豚肩肉、たまご、豚もも肉、絹豆腐	米、なたね油、春雨、かたくり粉、ごま油、春巻きの皮、薄力粉、揚げ油	白菜キムチ、ねぎ、青ピーマン、にんじん、干し椎茸、たけのこ水煮、しょうが、こまつな	659 kcal 27.0 g
19 月	<b>食育の日</b>		牛乳、鯖、油揚げ、かつお削り節、白みそ、赤みそ	米、かたくり粉、揚げ油、三温糖	しょうが、だいこん、はくさい、にんじん、こまつな、キャベツ、ねぎ	520 kcal 20.6 g
20 火	マーボーどん にらやさいスープ おさつフライ	○	牛乳、豚ひき肉、赤みそ、絹豆腐	米、炒め油、三温糖、かたくり粉、ごま油、さつまいも、揚げ油、粉糖	たかのつめ、にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ水煮、干し椎茸、にら、玉葱、こまつな	657 kcal 23.9 g
21 水	ガーリックトースト バリバリホットサラダ まめいりマトシチュー	○	牛乳、短冊ベーコン、豚もも肉、大豆	食パン、有塩バター、揚げ油、ワンタンの皮、三温糖、ごま油、じゃがいも、なたね油、薄力粉	にんにく、キャベツ、チンゲンサイ、冷凍ホールコーン、玉葱、しょうが、にんじん、トマト缶	615 kcal 23.4 g
22 木	とりにくのホワイトスパゲッティ ごぼういりサラダ にんじんケーキ	○	牛乳、鶏むね肉、粉チーズ、生クリーム、たまご	スパゲッティ、オリーブオイル、なたね油、薄力粉、有塩バター、三温糖、ごま油、上白糖	にんにく、にんじん、玉葱、マッシュルーム、ブロッコリー、キャベツ、チンゲンサイ、冷凍ホールコーン、ごぼう	661 kcal 25.6 g
23 金	ごはん とりのからあげ ごまあえ みそじる	○	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、かたくり粉、揚げ油、白すりごま、白いりごま、三温糖	しょうが、レモン汁、こまつな、にんじん、もやし、ねぎ、だいこん	625 kcal 27.7 g
26 月	<b>全国学校給食週間(現代)</b>		牛乳、鶏むね肉、むきえび、生クリーム、シュレッドチーズ、粉寒天、粉ゼラチン	米、なたね油、有塩バター、薄力粉、三温糖、上白糖	にんじん、玉葱、冷凍グリーンピース、ごぼう、もやし、だいこん、きゅうり、オレンジジュース	565 kcal 21.7 g
27 火	<b>全国学校給食週間(昭和50年代)</b>		牛乳、鶏もも肉	米、じゃがいも、なたね油、薄力粉、三温糖、ごま油、白いりごま、白練りごま	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、りんご、冷凍むき枝豆、キャベツ、きゅうり、冷凍ホールコーン	644 kcal 21.3 g
28 水	<b>全国学校給食週間(昭和40年代)</b>		牛乳、短冊ベーコン、豚ひき肉、粉チーズ ソフトめん ミートソース ポテトいりおんやさい きつみかん	ソフト麺、三温糖、じゃがいも、なたね油	にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、トマト缶、キャベツ、きゅうり、冷凍ホールコーン、みかん	532 kcal 23.2 g
29 木	<b>全国学校給食週間(昭和20~30年代)</b>		牛乳、くじら肉、短冊ベーコン、生クリーム イチゴジャム くじらのたつたあげ キャベツのチャウダー	コッパン、かたくり粉、揚げ油、じゃがいも、有塩バター、なたね油、薄力粉	いちごジャム、しょうが、にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、キャベツ	669 kcal 31.2 g
30 金	<b>全国学校給食週間(明治22年)</b>		牛乳、鮭、かつお削り節、豚もも肉、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ	米、三温糖、炒め油、板こんにゃく、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、ごぼう、だいこん、ねぎ	525 kcal 27.9 g

(材料・行事などのつごうで、こんだてを変更することがあります。)

## こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標

《食べ物に感謝して食べよう》



今月の平均栄養価は中学年  
エネルギー 601 kcal  
たんぱく質 24.9 g

### ◆地場野菜◆

(若戸北 三角武久さん)

白菜、キャベツ



### 19日(月) さばのおろしがけ

下味をつけたさばに片栗粉をまぶして油で揚げ、だいこんおろしをかけて提供します。あまじょっぱいだいこんおろしが、揚げたさばによく合う1品です。



### 26日(月)~30日(金) 全国学校給食週間こんだて

学校給食は、お弁当を持って来ることができない子供たちに昼食を出したことが始まりとされています。そして、戦後に再開してからは、ミルク給食、パン給食、米飯給食へとバランスよく栄養がとれるように徐々に内容も変わってきました。

1月24日~30日の全国学校給食週間にちなんで、この1週間は、現代の給食からそれぞれの時代によく食べられていたメニューが登場します。バランスを考えて少しアレンジはしていますが、くじらの竜田揚げやソフト麺など最近では給食に出ない珍しいものも出ます。タイムスリップした気分で様々な時代の給食を楽しんでください。

