

1月分予定献立表

令和7年

北区立十条小学校

日	こんだてめい			ざいりょうめい			I類 - たんぱく質 (中学年)	
	主食	牛乳	おかず	おもに体をつくるもとになる食べ物	おもにエネルギーのもとになる食べ物	おもに体の調子を整える食べ物		調味料など
8水	こやどとうふのそぼろどん	○	ななくさじる さつまいももち じんじつせつ(7か)	鶏肉/高野豆腐/★牛乳/豆腐	米/押麦/なたね油/三温糖/さつまいも/じゃがいも/でんぷん	しょうが/にんじん/干し椎茸/さやいんげん/だいこん/かぶ/せり/こまつな	日本酒/本みりん/しょうゆ/だし昆布/塩/うすくちしょうゆ	640 kcal 24.4 g
9木	としあけうどん	○	まつかぜやき かわりたづくり おしるこ しょうが、かがみびらき(11にち)	鶏肉/油揚げ/★牛乳/鶏肉/豆腐/★たまご/白みそ/★かえり煮干し/大豆/あずき	冷凍細うどん/三温糖/白ごま/冷凍白玉だんご	にんじん/はくさい/ねぎ/干し椎茸/こまつな	うすくちしょうゆ/塩/★厚削り節/日本酒/しょうゆ/本みりん	646 kcal 34.9 g
10金	むぎごはん	○	おみくじロケット ポイルキャベツ ぐたくさんみそしる	★牛乳/鶏肉/★うずら卵水煮/★ウインナー/たこ/豆腐/油揚げ/わかめ/白みそ/赤みそ	米/押麦/なたね油/じゃがいも/乾燥マッシュポテト/小麦粉/生パン粉/ソフトパン粉	にんじん/玉葱/キャベツ/えのきたけ	塩/こしょう/とんかつソース/だし昆布	643 kcal 22.7 g
14火	むぎごはん つくだに	○	とうふのからしやき すのもの ひかしじゅうじょうグルメ	塩昆布/★ちりめん/★粉かつお/★牛乳/★豚肉/豆腐/わかめ	米/押麦/白ごま/三温糖/なたね油/糸こんにゃく	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/ねぎ/キャベツ/きゅうり/もやし	本みりん/しょうゆ/酢/日本酒/塩/トウパンジャン/一味とうがらし/うすくちしょうゆ	591 kcal 27.0 g
15水	あずきごはん こしょうが	○	さばのゆずみそがけ やさいのごまだれかけのじる	あずき/★牛乳/★さば/白みそ/大豆/高野豆腐/油揚げ/赤みそ/八丁みそ	米/もち米/黒ごま/三温糖/白ごま/なたね油/板こんにゃく	しょうが/ゆず/こまつな/キャベツ/もやし/にんじん/だいこん/こぼろ/ひき	塩/しょうゆ/日本酒/本みりん/酢/だし昆布	647 kcal 30.3 g
16木	ごもくチャーハン	○	たこキャベしゅうまい タイピーエン	鶏肉/★たまご/★牛乳/★豚肉/たこ足/高野豆腐/★板なし/かまぼこ/いか	米/押麦/なたね油/ごま油/でんぷん/しゅうまいの皮/緑豆/はるさめ	にんじん/ねぎ/冷凍グリーンピース/玉葱/キャベツ/はくさい/ほうれんそう/きくらげ	しょうゆ/日本酒/塩/こしょう/オイスターソース/鶏がら	612 kcal 28.9 g
17金	ツナメルト	○	ふゆやさいとひよこまめの シチュー ぶどうゼリー	★ツナ水煮/★ピザチーズ/★牛乳/鶏肉/ひよこまめ/★調理用牛乳/★生クリーム/粉寒天	★食パン/なたね油/★マヨネーズ/ソフトパン粉/じゃがいも/小麦粉/★バター/上白糖	キャベツ/玉葱/にんじん/はくさい/かぶ/ひなめじ/ぶどうストレートジュース	塩/こしょう/白ワイン/鶏がら/パセリ(乾)	599 kcal 24.1 g
20月	トマトクリームスパゲッティ	○	キャベツとツナのサラダ バナナケーキ	鶏肉/★生クリーム/★牛乳/★ツナ水煮/★たまご/豆腐	スパゲッティ/オリーブ油/なたね油/三温糖/小麦粉/マーガリン(乳不使用)/上白糖	にんにく/玉葱/にんじん/ひなめじ/マッシュルーム/キャベツ/冷凍ホールコーン/バナナ	塩/白ワイン/トマトケチャップ/トマトピューレ/こしょう/パセリ(乾)/レモン汁/酢/パーキングパウダー	629 kcal 22.9 g
21火	むぎごはん	○	ムロアジのカレーさんがやき フライドポテトいんげんがき たまご ちばけんのいりょう	★牛乳/★ムロアジミンチ/鶏肉/おから/★豚肉/豆腐/★たまご/わかめ	米/押麦/でんぷん/三温糖/白ごま/じゃがいも/なたね油/ごま油	玉葱/にんじん/ピーマン/ごぼろ/えのきたけ/ねぎ	しょうゆ/日本酒/カレー粉/本みりん/だし昆布/塩/うすくちしょうゆ	656 kcal 28.5 g
22水	ツナとだいごのカレーライス	○	かいそうサラダ いちご	鶏肉/大豆/★ツナ水煮/★発酵乳/海藻ミックス	米/押麦/なたね油/じゃがいも/マーガリン(乳不使用)/小麦粉/ごま油/三温糖/白ごま	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/グリーンピース/キャベツ/きゅうり/冷凍ホールコーン/★いちご	鶏がら/白ワイン/カレー粉/塩/こしょう/ウスターソース/トマトピューレ/ガラムマサラ/しょうゆ/酢	562 kcal 17.7 g
23木	むぎごはん	○	いかのチリソース ラーパツアイ ちゅうかたまごスープ	★牛乳/いか/鶏肉/豆腐/★たまご	米/押麦/でんぷん/なたね油/上白糖/ごま油/三温糖	にんにく/しょうが/ねぎ/ホールのトマト缶詰/はくさい/にんじん/もやし/冷凍ホールコーン/こまつな	日本酒/トウパンジャン/トマトケチャップ/しょうゆ/パプリカ(粉)/酢/本みりん/一味とうがらし/塩/こしょう/鶏がら	591 kcal 25.7 g
24金	おにぎり	○	さけのしおやき そくせきづけ とんじる ぜんこくがっこうきょうしゅくしゅうかん(～30にち) めいしのきょうしゅく	★牛乳/★塩ざけ/★豚肉/豆腐/赤みそ/白みそ/塩昆布	米/板こんにゃく/じゃがいも/ごま油/白ごま	ごぼろ/にんじん/だいこん/こまつな/ねぎ/きゅうり/キャベツ	塩/本みりん/だし昆布/うすくちしょうゆ	640 kcal 29.6 g
27月	ふかがわめし	○	ちゃんこじる あしたばむしパン とうきょうとのいりょう	あさり/白みそ/★牛乳/鶏肉/油揚げ/★たまご/豆腐	米/押麦/なたね油/三温糖/しらたき/小麦粉/上白糖	ごぼろ/ねぎ/にんじん/だいこん/こまつな/えのきたけ/はくさい/あしたばパウダー/干しぶどう	しょうゆ/日本酒/本みりん/鶏がら/塩/ベーキングパウダー	612 kcal 22.1 g
28火	むぎごはん	○	くじらのたつたあげ ポイルキャベツ きりたんぼじる しょうわのきょうしゅく あきたけんのいりょう	★牛乳/鯨肉カット/鶏肉/豆腐	米/押麦/でんぷん/小麦粉/なたね油/しらたき/きりたんぼ	しょうが/にんにく/キャベツ/ごぼろ/にんじん/まいたけ/ねぎ/せり/こまつな	しょうゆ/日本酒/本みりん/鶏がら/塩	590 kcal 28.5 g
29水	あげパン	○	カレーシチュー きっかみかん しょうわのきょうしゅく	★牛乳/鶏肉/★調理用牛乳/★生クリーム	★コッペパン/上白糖/なたね油/じゃがいも/マーガリン(乳不使用)/小麦粉	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/マッシュルーム/★みかん	鶏がら/ガラムマサラ/クミン/白ワイン/塩/こしょう/カレー粉/パセリ(乾)	590 kcal 19.3 g
30木	キムチチャーハン	○	ししゃものなんばんづけ フルーツポンチ へいせいのきょうしゅく	★豚肉/★牛乳/★ししゃも	米/押麦/白ごま/小麦粉/でんぷん/なたね油/三温糖	にんじん/はくさい/キムチ/ねぎ/玉葱/★もも缶/みかん缶/パイン缶	日本酒/塩/しょうゆ/うすくちしょうゆ/酢/サイダー	623 kcal 21.8 g
31金	コーンちゃめし	○	おでん ちぐさおひたし	★牛乳/結びこんにゃく/★焼き竹輪/★揚げボール/★うずら卵水煮/油揚げ	米/押麦/三温糖/板こんにゃく/じゃがいも/ちくわぶ/なたね油/糸こんにゃく/白ごま	冷凍ホールコーン/だいこん/こまつな/にんじん	日本酒/しょうゆ/塩/★厚削り節/本みりん/酢	554 kcal 20.8 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています。
 ※材料の都合などにより、献立内容を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。
 ※太字メニューは健康委員会が考えた苦手克服メニューです。

おせち料理に込められた意味

- 「黒豆」 まめに働き、まめに暮らすことができますように。
- 「数の子」 字望に恵まれ、榮えますように。
- 「ゆずり」 豊作に恵まれますように。
- 「伊達巻」 巻物に似ていることから、知識が身につくように。
- 「栗きんとん」 釜煮に恵まれますように。
- 「昆布巻」 よるこぶの語呂合わせ
- 「えび」 えびのように腰が曲がるまで長生きできますように。
- 「紅白なます」 お祝いのときの氷引きに見立てたもの。
- 「れんこん」 穴から向こうが見えることから、先を見通すことができるように。

はるななくさ <春の七草のいわれ>

- ◆せり・・・競り勝つ
- ◆なすな・・・なでて汚れを払う
- ◆ごぎょう・・・仏様の体
- ◆はこべら・・・繁栄がはこびる(広がる)
- ◆ほとけのざ・・・仏の座
- ◆すずな(かぶ)・・・神様を呼ぶ鈴
- ◆すずしろ(だいこん)・・・けがれない純白さ