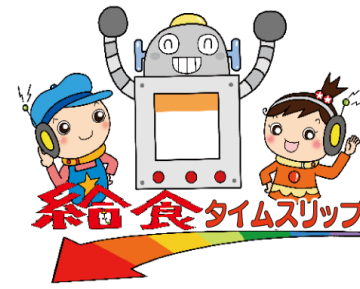


1がつのもくひょう  
しょくじのマナーをみにつけよう

1月こんだてひょう



【1月は学校給食週間があります】

令和7年

★はリクエストメニュー

北区立滝野川もみじ小学校

日曜	こんだて	牛乳	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	えいようか		びこう	
			ちやにくになる	はたらくちからになる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)		
8水	★ぎゅうどん みそしる つぶつぶみかんゼリー		ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ みそ こんぶ さばぶし こなかんてん ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら いとこんにやく さとう じゃがいも	たまねぎ ねぎ はくさい こまつな オレンジジュース みかん	618	26		
9木	ビスキュイパン ポークビーンズ れんこんチップサラダ		たまご ベーコン ぶたにく いんげんまめ ぎゅうにゅう	バター さとう ごま はくりきこ パン あぶら じゃがいも こめこ	にんにく たまねぎ トマト にんじん キャベツ きゅうり れんこん	552	21		
10金	【かがみびらき】 ごましおごはん ぞうにふうすましじる てづくりつけあげ しちぶくじんなます		とびうお たら かつおぶし たまご あぶらあげ こんぶ さばぶし とうふ とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら ごま さとう さといも かたくりこ こんにやく しらたまご	ごぼう きりぼしだいこん にんじん しょうが れんこん みつば	624	32		
13月	せいじんのひ・しゅくじつ								
14火	むぎごはん かじょうどうふ パンサンスー		なまあげ ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう あぶら ごま じゃがいも かたくりこ	しょうが にんにく もやし にんじん たまねぎ だけのこ キャベツ ほししいたけ こまつな きゅうり	598	24		
15水	ほうとう りんごのパイ		さばぶし こんぶ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	ほうとうめん さといも あぶら パイシート	ごぼう にんじん たいこん ほししいたけ はくさい ねぎ かぼちゃ りんご	600	23		
16木	ざっこくごはん キムムッチふりかけ じゃがいものそぼろに しおこんぶあえ		とりにく さばぶし こうやどうふ しおこんぶ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら ごま さとう あぶら こんにやく じゃがいも	にんにく のり にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい キャベツ	581	25		
17金	ちゅうかどん ★ジャンボぎょうざ		ぶたにく エビ いか ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう からくりこ ぎょうざのかわ	にんにく しょうが たら ほししいたけ だけのこ にんじん ねぎ はくさい チンゲンサイ キャベツ	629	27		
20月	【だいかん】 むぎごはん せんべいじる さかなのおろしソース くだもの		たら とりにく さばぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら かたくりこ こんにやく かやきせんべい	だいこん ごぼう しめじ にんじん ねぎ こまつな スイーツプリング	664	29		
21火	★チキンカレーライス かいそうサラダ		とりにく チーズ わかめ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら じゃがいも はくりきこ バター さとう	にんにく セロリ りんご もやし たまねぎ トマト キャベツ	617	23	3ねん かまど たいけん	
22水	はいがパン ふゆやさいスープ ★ミートポテトグラタン		ぶたにく とりにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	あぶら はくりきこ さとう じゃがいも バター	にんにく たまねぎ セロリ トマト にんじん れんこん こまつな はくさい	600	27		
23木	★キムタクチャーハン とうふときくらげのスープ にんじんケーキ		ぶたにく とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら ごま かたくりこ さとう はくりきこ バター	にんじん はくさい ねぎ だいこん ビーマン きくらげ こまつな にんじん オレンジジュース	621	22		
24金	【がっこうきゅうしょくしゅうかん・スタート】 セルフおにぎり とんじる やきざかな やさいのかみかみあえ		こまい さきいか さばぶし こんぶ ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ のり わかめごはんのもと	こめ おしむぎ あぶら さとう さといも ごま こんにやく	りんごジュース ねぎ キャベツ きゅうり もやし ごぼう だいこん にんじん	589	30	がっこう きゅうしょく しゅうかん	
27月	きなこあげパン クラムチャウダースープ ひじきのピリッとサラダ		きなこ まぐろかん ベーコン とりにく あさり なまクリーム ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら バター さとう ラーゆ はくりきこ じゃがいも	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ エリンギ	608	26	がっこう きゅうしょく しゅうかん	
28火	なめしごはん よしのじる くじらのたつたあげ きりぼしだいこんのあえもの		ぎゅうにゅう くじらにく さばぶし こんぶ とうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら かたくりこ さとう さといも	にんにく しょうが ねぎ りんご たまねぎ にんじん きりぼしだいこん きゅうり もやし だいこん みつば	618	30	がっこう きゅうしょく しゅうかん	
29水	あぶらぶどん ハムとブロッコリーのあえもの くだもの		とりにく さばぶし たまご ハム ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう かたくりこ あぶらぶ	えのき たまねぎ こまつな キャベツ ブロッコリー にんじん はるみ	596	30	がっこう きゅうしょく しゅうかん	
30木	★みそラーメン ★しらたまフルーツポンチ		ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら しらたまこ さとう ごま	にんにく たまねぎ もやし にんじん キャベツ ねぎ たら みかん もも いちご	654	27	がっこう きゅうしょく しゅうかん	
31金	きびごはん ごまみそじる ★フライドチキン ツナサラダ		とりにく カットわかめ さばぶし こんぶ みそ まぐろかん あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ きび あぶら かたくりこ はくりきこ さとう じゃがいも ごま	にんにく キャベツ にんじん きゅうり えのき かぼちゃ ねぎ	658	26		

※ 献立は食材購入などの都合により、献立の日を交換したり、食材を変更することがあります。  
※ 栄養価は中学年のものです。低学年は0.9倍 高学年は1.1倍になります。