


令和7年度 1月分 献立表

中央区立豊海小学校

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる		
9金	季節のメニューの日【行事食・正月】 わかめごはん ぶりの照り焼き 野菜のしょうがじょうゆがけ 白玉雑煮 牛乳	米 ごま さとう 冷凍白玉だんご	わかめ ぶり 鶏肉 牛乳	はくさい もやし きゅうり しょうが にんじん こまつな 干しいたけ	602	25.8
13火	ポークカレーライス キャベツとブロッコリーのサラダ オレンジゼリー 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも 油 さとう ごま	豚肉 アガー 牛乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー もやし だいこん オレンジジュース	630	19.3
14水	ごはん のりの佃煮 肉じゃが にらたまみそ汁 牛乳	米 さとう じゃがいも 油 でんぷん	ほしのり 豚肉 豆腐 卵 糸寒天 牛乳	たまねぎ にんじん こんにゃく 長ねぎ にら	585	25.5
15木	クロックムッシュ 鶏肉のトマト煮 みかん 牛乳	食パン バター 小麦粉 さとう マカロニ じゃがいも 油	チーズ ハム ベーコン 鶏肉 牛乳	パセリ たまねぎ キャベツ にんじん にんにく トマト水煮 しょうが みかん	588	25.8
16金	かみかみメニューの日 【ごぼう、れんこん、こんにゃくをよくかんでたべよう】 ごはん 魚のコチュジャン焼き きんぴらごぼう のっぺい汁 牛乳	米 さとう ごま油 油 ごま さといも でんぷん	めだい 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	長ねぎ しょうが にんにく ごぼう れんこん にんじん こんにゃく だいこん 万能ねぎ	585	25.6
19月	食べよう野菜350メニューの日(1皿60gの野菜を使用) スパゲティミートソース 野菜サラダ りんごのキャラメルカップケーキ 牛乳	スパゲティ 油 ごま油 さとう 小麦粉 バター	豚ひき肉 大豆 卵 生クリーム 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく トマト水煮 もやし キャベツ きゅうり りんご	588	23.2
20火	地産地消の日【こまつな・東京都産】 ごはん こまつなの揚げぎょうざ 野菜の中華ドレッシングサラダ 春雨スープ 牛乳	米 ぎょうざの皮 でんぷん ごま油 小麦粉 油 さとう ごま 春雨	豚ひき肉 豆腐 牛乳	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ キャベツ こまつな もやし きゅうり にんじん にら しめじ	615	20.1
21水	ガーリックトースト ポークビーンズ ひじきともやしのサラダ 牛乳	胚芽食パン バター じゃがいも 油 さとう ごま	豚肉 ベーコン 大豆 干ひじき 牛乳	にんにく パセリ たまねぎ にんじん しょうが もやし キャベツ スイートコーン	585	27.7
22木	親子丼 お浸し みそ汁 牛乳	米 米粒麦 油 さとう	鶏肉 卵 油揚げ 豆腐 わかめ 糸寒天 牛乳	たまねぎ にんじん はくさい もやし こまつな 長ねぎ えのき	586	25.7
23金	コッペパン クリスピーフィッシュ にんじンドレッシングサラダ 豆乳コーンスープ 牛乳	コッペパン 小麦粉 コーンフレーク 油 さとう じゃがいも コーンスターチ	しいら 豆乳 牛乳	にんにく もやし キャベツ こまつな にんじん たまねぎ しょうが クリームコーン スイートコーン	585	29.1
全国学校給食週間(1/24～1/30) 令和7年度テーマ「日本の産地めぐり」		給食では、日本各地で作られたさまざまな食材が使われています。地域ごとの気候や食文化、食材の魅力について学び、生産者の方への感謝の気持ちを持って食べよう！			※★の食材は、その都道府県でつくられたもの(産地のもの)を使用します。	
26月	★茨城県 ウインナーピラフ ABCトマトスープ さつまいもマフィン 牛乳	米 油 マカロニ じゃがいも 小麦粉 さとう バター ★さつまいも	ウインナー 生クリーム 卵 牛乳	たまねぎ にんじん ★ピーマン ★はくさい しめじ トマト水煮 しょうが	603	17.2
日本の中で1位や2位の生産量の農産物(はくさい、ピーマン、みずな、れんこん、チンゲンサイ、さつまいも、栗、梨、メロン等)をたくさん作っています。						
27火	★山形県東根市(中央区の友好都市) 焼肉丼 お麩と卵のスープ ラ・フランスゼリー 牛乳	★米 ごま油 油 さとう でんぷん ごま ★麩	★牛肉(和牛) 豆腐 卵 アガー 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 万能ねぎ りんご こまつな えのき ラ・フランス	627	23.4
中央区の給食のごはんは主に山形県産のはえぬき(冷めてもおいしい米)を使っています。米や山形牛の他に、さくらんぼやラ・フランスも作っている地域です。						
28水	★北海道 サーモンクリームスパゲティ じゃがいもと野菜のサラダ りんご 牛乳	スパゲティ 油 バター 米粉 ★じゃがいも さとう ごま	★鮭 豆乳 ★チーズ 牛乳	たまねぎ ★スイートコーン マッシュルーム しめじ キャベツ こまつな りんご	585	25.4
日本の中でもとても広く、気候が涼しい場所です。海の幸やじゃがいも・とうもろこし・乳製品など、魅力あるおいしい食べ物が育ちます。						
29木	★鹿児島県 五目おこわ きびなごのいそべ揚げ 豚汁 ぼんかん 牛乳	米 もち米 ごま油 ごま 米粉 油 じゃがいも	鶏肉 きびなご チーズ あおのり ★豚肉(黒豚) 豆腐 牛乳	しょうが 干しいたけ ごぼう にんじん たけのこ水煮 えだまめ だいこん 長ねぎ こんにゃく ★ぼんかん	589	26.7
農業、畜産業、水産業が盛んな地域です。ぼんかん等の果物が多く栽培され、豚の飼養頭数は全国1位、夏には近海できびなごがとれます。						
30金	★沖縄県 タコライス わかめスープ ちんすこう 牛乳	米 油 さとう 小麦粉 ★黒砂糖 三温糖 ラード	豚ひき肉 大豆 チーズ わかめ 豆腐 牛乳	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト水煮 ピーマン キャベツ もやし 長ねぎ しめじ	646	22.2
海に囲まれた南の島で、暖かい気候の場所です。「ちんすこう」は小麦粉とラード、砂糖をこねてつくる伝統菓子で、さとうきびの収穫量は全国1位です。						

※都合により献立内容を変更する場合があります。



学校給食における食育の取り組み

山形県東根市産の「山形牛」を提供します


食育の取り組みとして、友好都市である山形県東根市の「山形牛」を提供します。黒毛和種の「山形牛」は、肉のキメが細かく、食味がおいしい牛肉と言われ、そのおいしさの秘密は脂質にあるといわれています。

当日は、中央区内のお肉屋さんがお肉を配達してくれます。

山形県東根市産のお肉の美味しさを味わってください

また、給食では山形県東根市産のお米「はえぬき」を提供しています。

牛肉と一緒にごはんのおいしさも味わってみましょう。



児童1人1回当りの平均栄養摂取量(小学校)

栄養価	エネルギー	たん白質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	*1 (kcal)	(%)	(%)	(g) (食塩相当量)*1	*2 (mg)	*2 (mg)	*2 (mg)	A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	*2 (g)
1月分平均	600	16.1	29.5	2.1	317	86	2.1	225	0.37	0.51	28	6.2
学校給食摂取基準	650	13～20	20～30	2.0	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5

平均栄養価は、*1: 学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2: 学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。