



| 月 献立表

目黒区立碑小学校
校長 大塚 晋一

1月の給食目標: 食文化を考えよう

日	献立名	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 脂質 食塩相当量
9 金	すずなごはん	ちりめんじゃこ	精白米, 発芽玄米, 油	かぶ(葉)	556 kcal
	松風焼き	鶏ひき肉, 白みそ	三温糖, ごま	玉葱, にんじん	24.0 g
	紅白なます	正月 メニュー	三温糖	だいこん, にんじん	16.8 g
	すまし汁			にんじん, 玉葱, 長ねぎ, こまつな	2.7 g
	牛乳	牛乳			
13 火	こんぶごはん	鶏肉もも, 刻み昆布, 油揚げ	精白米, 発芽玄米, 油, 三温糖	にんじん	641 kcal
	筑前煮	鶏肉もも	油, こんにゃく, 三温糖	干し椎茸, にんじん, ごぼう, たけのこ水煮	21.5 g
	おしるこ	あづき	三温糖, 白玉粉		14.6 g
	牛乳	牛乳			1.5 g
14 水	ジャンバラヤ	鶏ひき肉, ウィンナー	精白米, 発芽玄米, 油	にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム水煮, ピーマン	580 kcal
	フライドポテト		じゃがいも, 油		19.7 g
	チキンスープ	鶏肉もも	オリーブ油	にんにく, にんじん, 玉葱, キャベツ	20.1 g
	牛乳	牛乳			2.5 g
15 木	ごはん		精白米, 発芽玄米		604 kcal
	さばの照り焼き	さば	砂糖, でん粉	しょうが	23.2 g
	のり和え	刻みのり		こまつな, はくさい, にんじん	22.9 g
	田舎汁	赤みそ, 白みそ	油, こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ	2.2 g
	牛乳	牛乳			
16 金	丸パン		丸パン		550 kcal
	牛肉の赤ワイン煮	牛肉, きんときまめ	油, 三温糖	にんにく, 玉葱, にんじん, トマトジュース, ホールトマト缶	23.8 g
	コーンサラダ	食べる図書 コラボ メニュー	砂糖, 油	にんじん, きゅうり, キャベツ, ホールコーン缶	21.4 g
	ココアプリン(ゼリー)		粉寒天, 牛乳	砂糖	2.5 g
	牛乳	牛乳			
19 月	鶏めし	鶏肉もも	精白米, 発芽玄米, 油, 三温糖	にんじん, ごぼう, さやいんげん	548 kcal
	ぬっぺ汁	鶏肉もも, 生揚げ	さといも, こんにゃく, でん粉	だいこん, にんじん, れんこん, 長ねぎ, しょうが汁	18.4 g
	オレンジゼリー	粉寒天	三温糖	オレンジジュース	13.8 g
	牛乳	牛乳			1.9 g
	鮭めし	まだい	精白米, 発芽玄米		600 kcal
20 火	肉豆腐	開校記念日 お祝いメニュー	豚肉もも, 焼き豆腐	干し椎茸, にんじん, 玉葱, 長ねぎ	29.8 g
	ごま和え			砂糖, ねりごま, ごま	19.1 g
	牛乳	牛乳			2.5 g
	牛乳	牛乳			
21 水	ブルコギ丼	豚肉もも	精白米, 発芽玄米, 油, 三温糖, でん粉	にんじん, 玉葱, キャベツ, にら, しょうが, にんにく	598 kcal
	トック入り卵スープ	生わかめ, たまご	もち, でん粉	しょうが, にんじん, 玉葱, 長ねぎ	24.9 g
	いちご			いちご	15.8 g
	牛乳	牛乳			1.5 g
22 木	ツナピラフ	まぐろ缶詰	精白米, 発芽玄米, 油	にんじん, 玉葱, マッシュルーム水煮	618 kcal
	白身魚のムニエル	めかじき(変更の可能性あり)	米粉, バター, 油		25.9 g
	白菜とベーコンのスープ	ベーコン	油, じゃがいも	にんじん, はくさい, ホールコーン缶	23.4 g
	牛乳	牛乳			2.3 g

1月 献立表 (23日~31日)

日	献立名	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 脂質 食塩相当量
23 金	親子丼	鶏肉もも,凍り豆腐,たまご	精白米,発芽玄米,油,三温糖	にんじん,玉葱,干しいたけ	635 kcal
	なめこのみそ汁	木綿豆腐,赤みそ,白みそ		もやしなめこ,長ねぎ	27.8 g
	りんご			りんご	20.5 g
	牛乳	牛乳			2.3 g
26 月	わかめおにぎり	わかめ(乾)	精白米,発芽玄米		558 kcal
	鮭の塩焼き	生鮭			27.3 g
	変わり漬け		三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,しょうが	12.1 g
	ちゃんこ汁	鶏肉もも,焼き竹輪	緑豆はるさめ	しょうが,にんじん,はくさい,えのきたけ,長ねぎ	2.2 g
	牛乳	牛乳			
27 火	ソフトめんカレーあんかけ	豚肉もも	油,ソフトめん,でん粉,三温糖	玉葱,にんじん,こまつな,長ねぎ	552 kcal
	じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	油,三温糖	だいこん,きゅうり,にんじん	22.0 g
	さつまいもチップス	さつまいも	さつまいも,油,砂糖		18.6 g
	牛乳	牛乳			2.0 g
28 水	ごはん		精白米,発芽玄米		574 kcal
	鯨の竜田揚げ	くじら肉	でん粉,油	しょうが,にんにく	24.7 g
	具だくさんみそ汁	赤みそ,白みそ	こんにゃく,じゃがいも	にんじん,だいこん,こまつな	13.8 g
	みかん			みかん	1.7 g
	牛乳	牛乳			
29 木	きなこ揚げパン	きなこ	ミルクパン,油,砂糖		637 kcal
	小松菜サラダ	ロースハム	砂糖,油	こまつな,キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン汁	25.0 g
	ホワイトシチュー	鶏肉もも,いんげんまめ,牛乳	油,じゃがいも,米粉	玉葱,にんじん	28.0 g
	牛乳	牛乳			2.5 g
30 金	そぼろ入りさつまいもごはん	鶏ひき肉	精白米,発芽玄米,さつまいも,油,砂糖		609 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ	ししゃも,あおのり	でん粉,薄力粉,油		24.0 g
	ハ戸せんべい汁	鶏肉もも	油,つきこんにゃく,南部せんべい	ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	18.0 g
	牛乳	牛乳			2.5 g

※ 献立は、行事や食材の都合により変更する場合があります。

※ 栄養価は中学年のものです。中学年を基準とし、低学年は0.8倍、高学年は1.2倍となります。

「みんな大好き！学校給食」 * 目黒区の学校給食 パネル、写真による展示 *

展示日時 令和8年1月19日(月)～1月23日(金)
8:30～17:00 (最終日は15:00まで)

場 所 目黒区総合庁舎 1階ロビー
(東急東横線・東京メトロ日比谷線 中目黒駅下車5分)

内 容 パネル、写真による展示紹介

- ・目黒区の学校給食の紹介
- ・学校給食のあゆみの紹介
- ・学校給食におけるSDGsの取り組み 等

主 催 目黒区教育委員会 学校運営課保健給食係・健康係(03-5722-9306)