

令和7年度



1 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		三温糖	だいこん,にんじん	16.8 g
	すまし汁	鶏肉もも,かまぼこ		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
	おしろこ	あずき	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		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
20 火	鯛めし	まだい	精白米,発芽玄米		600 kcal
	肉豆腐	豚肉もも,焼き豆腐	つきこんにゃく,三温糖	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	にんじん,キャベツ,こまつな	19.1 g
	牛乳	牛乳			2.5 g
21 水	プルコギ丼	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,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	そば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
	八戸せんべい汁	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)