



1月 献立表



令和7年度

目黒区立鷹番小学校

日	献立名	牛乳	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		その他	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量	
9 金	五目寿司	○	バナメイエビ, たまご, 凍り豆腐, 油揚げ	刻みのり	精白米, 砂糖	米油, 白ごま	にんじん, さやいんげん	干し椎茸	出し昆布, 酒, 米 酢, 塩, 花かつお, しょうゆ	636 kcal	
	七草汁		絹ごし豆腐					こまつな, せり, かぶ(葉)	だいこん, かぶ, はくさい	花かつお, 出し昆 布, 酒, 塩, うすく ちしょうゆ	25.7 g
	おしるこ		あずき		もち, 中ざら糖					塩	14.5 g
											2.2 g
13 火	ご飯	○			精白米					629 kcal	
	春雨スープ		豚肉		普通はるさめ	ごま油	にんじん, こまつな	たけのこ, もやし, 長ねぎ	鶏がら, 紹興酒, 塩, こしょう, しょう ゆ, 本みりん	21.8 g	
	ジャンボ餃子		豚ひき肉		でん粉, ぎょうざ の皮, 薄力粉	ごま油, 米ぬか油	にら	にんにく, しょう が, 長ねぎ, キャベ ツ	塩, こしょう, しょうゆ, 酒	20.7 g	
	糸寒天の中華風サラダ		糸寒天		砂糖	ごま油, 白ごま	にんじん	きゅうり, もやし, しょうが	米酢, しょうゆ, からし	2.2 g	
14 水	パッタイ	○	豚ばら, 生揚げ, バナメイエビ, たまご		米粉めん, 砂糖	米油	にら	もやし, レモン, にんにく, しょうが	ナンプラー, しょ うゆ, オイスター ソース, スイート チリソース, 酒	579 kcal	
	ソムナム風 ジャガイモサラダ		ポークハム		じゃがいも, 砂糖	ごま油	にんじん	きゅうり, レモン, にんにく	塩, ナンプラー	26.2 g	
	タピオカヨーグルト		給食委員会オリジナル献立	プレーンヨー グルト	タピオカパール, 砂糖			パイナップル, バナナ		22.4 g	
										2.7 g	
15 木	小豆とさつまいものごはん	○	あずき		精白米, さつまいも				塩	569 kcal	
	けの汁		大豆, 凍り豆腐, 油揚げ, 赤みそ		こんにゃく		にんじん	だいこん, ごぼう, 生ぜんまい	出し昆布, 花かつ お, 本みりん	23.4 g	
	わかさぎの甘露煮		わかさぎ		でん粉, 砂糖	米ぬか油			酒, 花かつお, 本 みりん, しょうゆ	17.4 g	
	紅白なます				砂糖		にんじん	だいこん	塩, 米酢, うすく ちしょうゆ	2.4 g	
16 金	冬野菜カレー	○	鶏肉もも		精白米, 精麦, 薄力粉	米油, バター	にんじん, ホー ルトマト (缶)	玉葱, にんにく, しょうが, だいこ ん, ごぼう	白ワイン, チャツネ, 鶏が ら, ロリエ (葉), カレ ー粉, こしょう, グロー ブ, ナツメグ, ガラムマサ ラ, クミン, しょうゆ, ウス ターソース	627 kcal	
	花野菜のサラダ				砂糖	オリーブ油	ブロッコリー, にんじん	カリフラワー, にんにく, 玉葱	米酢, うすくち しょうゆ	19.3 g	
	果物(いよかん)							いよかん		18.4 g	
										1.5 g	
19 月	ご飯	○			精白米, 精麦					598 kcal	
	具だくさんみそ汁		生揚げ, 赤みそ, 白みそ	カットわかめ				玉葱, はくさい, えのきたけ	出し昆布, 煮干 し, 本みりん	28.7 g	
	ぶりの照り焼き		ぶり		でん粉			しょうが	酒, しょうゆ, 本み りん	21.7 g	
	卵の花		鶏ひき肉, 焼き竹 輪, おから		三温糖	米油	にんじん, こねぎ	ごぼう	酒, 本みりん, うす くちしょうゆ, 塩	2.3 g	
20 火	ピザドッグ	○	ベーコン	シュレッド チーズ	無塩パン	米油	ホールのトマト (缶), ピーマン	にんにく, 玉葱	トマトケチャップ, トマトピューレ, パ プリカ, ロリエ, 塩, こしょう	574 kcal	
	さつまいものシチュー		鶏肉もも, 豆乳		さつまいも, 米粉	米油, バター	にんじん, かぶ (葉)	玉葱, しめじ, かぶ	白ワイン, 鶏がら, ロリエ, 塩, こしょ う	23.4 g	
	果物(はるか)							はるか		23.5 g	
										1.6 g	
21 水	ご飯	○			精白米, 精麦					669 kcal	
	麻婆豆腐		豚ひき肉, 赤みそ, 八丁みそ, 絹ごし豆腐		砂糖, でん粉	米油, ごま油	にんじん, にら	しょうが, にんに く, 長ねぎ, 玉葱	花かつお, オイスター ソース, しょうゆ, 酒, トウ バンジャン, テンメンジャン	24.4 g	
	中華風サラダ				普通はるさめ, 砂糖	ごま油, 白ごま	にんじん	きゅうり, もやし, しょうが	米酢, しょうゆ, からし	19.4 g	
	ごまだんご		砂糖, 白玉粉, 薄力粉, 中ざら糖		ラード, 白ご ま, 米油					2.0 g	

献立・食材は都合により変わることがあります。ご了承ください。

人日の節句～1月7日～

この日の朝に「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」の
入った七草がゆを食べて、無病息災を祈る風習があります。給食では、9日にせり、
すずな(かぶ)、すずしろ(大根)を入れたすまし汁をいただきます。





1月 献立表



令和7年度

目黒区立鷹番小学校

日	献立名	牛乳	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		その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
22 木	しっぽくうどん	○	鶏肉もも, 油揚げ		さといも, 砂糖, 冷凍うどん		にんじん, こまつな	だいこん, 長ねぎ	酒, 出し昆布, 煮干し, 塩, うすくちしょうゆ, 本みりん	625 kcal
	レンコンの炒め煮		豚肉		板こんにやく (黒), 砂糖	ごま油, 白ごま		れんこん	塩, しょうゆ, 酒	23.0 g
	みかんのカップケーキ		たまご	ヨーグルト	砂糖, 薄力粉, はちみつ	米油		みかん	キュラソー, ベーキングパウダー	21.0 g
	給食委員会オリジナル献立									2.1 g
23 金	鶏ごぼうピラフ	○	鶏肉もも		精白米, 精麦	米油, バター	にんじん	ごぼう, 玉葱, ホールコーン, むきえだまめ	塩, 白ワイン, しょうゆ, こしょう	669 kcal
	野菜たっぷりスープ		豚肉, いんげんまめ		じゃがいも, マカロニ	米油	にんじん, ホール トマト (缶), パセリ	にんにく, 玉葱, セロリー, はくさい	白ワイン, 豚骨, ロリエ (葉), 塩, こしょう	21.8 g
	バナナコッタ		カラギナン, 調製豆乳	牛乳, 生クリーム (乳), 粉寒天	砂糖			いちごジャム	バニラエッセンス	24.8 g
										2.2 g
26 月	おにぎり	○	昔の給食		焼きのり	精白米, 精麦			塩	627 kcal
	豚汁		豚肉, 赤みそ, 白みそ, 木綿豆腐		こんにやく, じゃがいも		にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	出し昆布, 煮干し, 酒, 本みりん	30.8 g
	鮭の塩焼き		生鮭						酒, 塩	14.3 g
	即席漬け			塩昆布			にんじん	はくさい	塩	2.7 g
	ミルクケーキ								ミルクココア	
27 火	国産小麦コッペパン	○	昔の給食			国内産小麦粉コッ ペパン		いちごジャム		628 kcal
	野菜のクリームシチュー		鶏肉もも, 豆乳	牛乳	じゃがいも, 薄力粉	米油, バター	にんじん, プ ロッコリー, かぶ(葉)	玉葱, かぶ	白ワイン, 鶏が ら, ロリエ, 塩, こしょう	29.6 g
	さめの竜田揚げ		もうかさめ		でん粉	米ぬか油		しょうが	しょうゆ, 酒	24.8 g
	ポイルドキャベツ							キャベツ	塩	2.7 g
28 水	ターメリックライス	○	世界の料理・モロッコ			精白米, 精麦			ターメリック, ロリエ (葉)	617 kcal
	ケフタ		豚ひき肉, 牛ひき肉			米油, オリーブ油	ホールトマト (缶), パセリ	玉葱, にんにく, セロリー	塩, 黒こしょう, クミン, パプリカ, チリパウダー, コリアンダー, パセリ, 鶏が ら, ロリエ (葉), トマト ケチャップ, こしょう, カ レー粉	24.7 g
	クスクスとポテトの サラダ				じゃがいも, クスクス, 砂糖	オリーブ油	トマト	きゅうり, 玉葱, レモン	塩, スープ, 米酢, 黒 こしょう, コリアン ダー, オレガノ	21.9 g
	果物(クレメティン)							クレメティン		1.7 g
29 木	五色ご飯	○	鶏ひき肉, 油揚げ		精白米, 精麦, さといも, 砂糖, こんにやく		にんじん		うすくちしょう ゆ, 塩, 酒	621 kcal
	栄養みそしる		豚肉, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ				西洋かぼちゃ, こまつな	だいこん, 長ねぎ	出し昆布, 煮干し	26.4 g
	肉じゃが		豚肉		じゃがいも, つき こんにやく(白), 三温糖		にんじん, さやいんげん	玉葱	花かつお, 酒, しょうゆ, 本みりん	15.8 g
	果物(ぼんかん)							ぼんかん		2.5 g
30 金	ご飯	○	埼玉県郷土料理			精白米				673 kcal
	つみっこ		鶏肉むね		薄力粉, こんにやく		にんじん	だいこん, 長ねぎ	出し昆布, 花かつ お, 酒, 塩, しょう ゆ, 本みりん	22.8 g
	ゼリーフライ		おから, たまご	牛乳	じゃがいも, 薄力粉	白ごま, 米ぬか油	にんじん	玉葱	塩, こしょう, 中 濃ソース, ウス ターソース	22.3
	小松菜とツナのサラダ		ツナ		砂糖	米油	こまつな	はくさい, レモン	米酢, 本みりん, しょうゆ, 塩, こ しょう	2.1 g

献立・食材は都合により変わることがあります。ご了承ください。

1月24日～30日は全国学校給食週間



日本の学校給食は、明治22年に始まりましたが、戦争で一時中断されます。戦後、昭和21年12月24日に給食が再開されたことを記念し、冬休みと重ならないように、1か月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」と定めています。

学校給食は、子どもたちが正しい食の知識と望ましい食習慣を身につける上で重要な役割があります。



12月から2月にかけて、給食委員会で考えたオリジナル献立を取り入れています。



