

1 月 給食献立表

令和7年度

目黒区立上目黒小学校

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
8 木	黒豆ごはん	○	大豆	精白米		酒,塩	669 kcal
	たらの西京焼き		ぎんだら,西京みそ	米ぬか油,三温糖		酒,塩,本みりん	24.7 g
	芋きんとん			さつまいも,三温糖		本みりん	21.9 g
	七草汁 ★春の七草献立		鶏肉,油揚げ	さといも	にんじん,だいこん,ごぼう,かぶ,長ねぎ,せり	かつお厚削り節,酒,塩,しょうゆ	2.2 g
9 金	カレーうどん	○	豚肉,油揚げ	米ぬか油,でん粉,冷凍うどん	しょうが,玉葱,にんじん,長ねぎ,こまつな	かつお厚削り節,しょうゆ,本みりん,塩,カレー粉	604 kcal
	和風サラダ		カットわかめ,ちりめんじゃこ	三温糖,ごま油	だいこん,にんじん,きゅうり,長ねぎ	酢,しょうゆ	24.4 g
	おしるこ		あずき	もち,三温糖		塩	14.7 g
	★鏡開き						2.0 g
13 火	五穀ごはん	○		精白米,黒米,きび,精麦,もち米		酒	634 kcal
	さばのごまみそ焼き		ノルウェーさば,白みそ	ねりごま,三温糖		酒,本みりん,しょうゆ	27.3 g
	のり和え		刻みのり	三温糖	こまつな,にんじん,もやし	しょうゆ	25.6 g
	かき卵汁		木綿豆腐,たまご	でん粉	玉葱	かつお厚削り節,塩,しょうゆ,酒	2.1 g
14 水	コーンピラフ	○		精白米,精麦,オリーブ油	ホールコーン缶	ターメリック,塩	629 kcal
	白菜のシチュー		ベーコン,鶏肉,牛乳,豆乳	米ぬか油,じゃがいも,バター,薄力粉	玉葱,にんじん,はくさい,マッシュルーム水煮	鶏がら,塩,こしょう	18.3 g
	りんごのコンポート		生クリーム	砂糖	紅玉,レモン汁	赤ワイン	20.0 g
							1.9 g
15 木	ひじきおこわ	○	干ひじき,油揚げ	精白米,もち米,米ぬか油,三温糖	にんじん	しょうゆ,かつお厚削り節,塩	596 kcal
	たらのちり鍋風		鶏肉,たら,木綿豆腐	しらたき	にんじん,はくさい,長ねぎ,こまつな,ゆず果汁	かつお厚削り節,出し昆布,酒,塩,しょうゆ	25.9 g
	焼き芋			さつまいも			15.9 g
							2.2 g
16 金	バターライス	○		精白米,精麦,バター	にんじん,ホールコーン缶	塩	614 kcal
	魚のフライアダーソース		メルルーサ,牛乳,生クリーム	でん粉,薄力粉,大豆油,バター,三温糖	玉葱,西洋かぼちゃ	塩,こしょう,白ワイン,トマトソース	20.8 g
	ゆで野菜の添え物			じゃがいも,米ぬか油	にんじん,さやいんげん,玉葱,にんにく	酢,塩,しょうゆ	20.4 g
							1.7 g
19 月	鮭寿司	○	アトフィクサーモン	精白米,精麦,三温糖,白ごま		酢,塩	604 kcal
	茶碗蒸し		むきえび,かまぼこ,たまご		干し椎茸,切りみつば	かつお厚削り節,酒,塩,しょうゆ,本みりん	27.1 g
	のっぺい汁		木綿豆腐,油揚げ	さといも,板こんにゃく,でん粉	にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	かつお厚削り節,酒,塩,しょうゆ	19.1 g
							2.6 g
20 火	麦ごはん	○		精白米,精麦			562 kcal
	イカメンチ		いか	でん粉,薄力粉,大豆油	玉葱,キャベツ,にんじん	塩,しょうゆ	24.0 g
	おかか和え		かつお節		こまつな,はくさい,にんじん	しょうゆ,本みりん	16.1 g
	せんべい汁 ★青森県の郷土料理		鶏肉,油揚げ	こんにゃく,おつゆせんべい	だいこん,にんじん,ごぼう,長ねぎ	かつお厚削り節,しょうゆ,酒,塩	2.3 g
21 水	麦ごはん	○		精白米,精麦			664 kcal
	麻婆豆腐		豚ひき肉,大豆,赤みそ,ハチみそ,木綿豆腐	米ぬか油,三温糖,でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,干し椎茸,にんじん,長ねぎ,にら	しょうゆ,酒,トウバンジャン,テンメンジャン,塩	26.4 g
	切干大根のごま酢和え			三温糖,すりごま,白ごま,ごま油	切干しだいこん,きゅうり,りよくとうもろやし,にんじん,こまつな	塩,しょうゆ,酢	22.3 g
	くだもの				みかん		1.9 g
22 木	ピザトースト	○	ベーコン,シュレッドチーズ	無塩食パン,米ぬか油	にんにく,玉葱,マッシュルーム水煮,ピーマン	トマトケチャップ,トマトピューレ,中濃ソース,こしょう	609 kcal
	コーンシチュー		豚肉,豆乳,レンズまめ	米ぬか油,じゃがいも,米粉	玉葱,にんじん,ホールコーン缶,クリームコーン缶	鶏がら,塩,こしょう	26.7 g
	オレンジゼリー		粉寒天,ゼラチン	砂糖	オレンジジュース		22.1 g
							2.3 g
23 金	二色丼	○	豚ひき肉,大豆,たまご	精白米,精麦,米ぬか油,三温糖		しょうゆ,酒,本みりん,塩	602 kcal
	ふろふき大根		赤みそ	三温糖	だいこん,ゆず皮,ゆず果汁	出し昆布,かつお厚削り節,塩,しょうゆ,本みりん,酒	23.4 g
	華風和え			ごま油	こまつな,はくさい,にんじん	しょうゆ,本みりん	19.9 g
	★図書献立						2.8 g

24土		○		精白米,精麦			577 kcal
小麦ごはん			ししゃも	でん粉,大豆油,三温糖		しょうゆ,本みりん,酒	23.3 g
ししゃもの甘露煮					はくさい,きゅうり,しょうが,にんじん	塩,しょうゆ	17.2 g
即席漬け			豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米ぬか油,じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,長ねぎ,こまつな	かつお厚削り節	2.1 g
豚汁							
★学校公開日							
26日(月) 学校公開日の振替休業日							
27火		○		ミルクパン			594 kcal
ミルクパン			鶏ひき肉,おから	米ぬか油,じゃがいも,薄力粉,パン粉,大豆油	玉葱	塩,こしょう,中濃ソース	20.8 g
卵の花コロッケ				三温糖,米ぬか油	キャベツ,にんじん,玉葱	酢,塩,こしょう	24.2 g
コールスローサラダ			ベーコン	米ぬか油	玉葱,にんじん,はくさい,セロリー	鶏がら,塩,こしょう,しょうゆ	2.9 g
野菜スープ							
28水		○	豚肉,大豆	精白米,精麦,米ぬか油,じゃがいも,バター,薄力粉	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,りんご	鶏がら,塩,こしょう,カレー粉,トマトケチャップ,しょうゆ,ウスターソース,中濃ソース,ホウイソ,チリパウダー,ターメリック,ガラムマサラ	624 kcal
カレーライス				三温糖,米ぬか油	にんじん,きゅうり,キャベツ,こまつな,玉葱	酢,塩,こしょう,粉からし	20.6 g
茹で野菜サラダ							20.3 g
							1.8 g
29木		○		精白米,精麦			623 kcal
ライス			ウィンナー,鶏肉,あさり水煮	無塩バター,米ぬか油,薄力粉	にんにく,玉葱,セロリー,ピーマン,ホールトマト缶,オクラ	鶏がら,豚骨,白ワイン,パプリカ粉,チリパウダー,塩,こしょう	22.2 g
チキنگンボ			いんげんまめ,ひよこまめ	米ぬか油,三温糖,はちみつ	キャベツ,きゅうり,玉葱	酢,塩,こしょう	22.6 g
ビーンズサラダ					いちご		2.1 g
くだもの							
★アメリカ料理			豚ひき肉,大豆	米ぬか油,蒸し中華麺	にんにく,たけのこ水煮,ピーマン,赤ピーマン	オイスターソース,しょうゆ,塩,こしょう	558 kcal
たけのこガパオ麺			豚肉	米ぬか油,三温糖,米粉めん	しょうが,にんにく,もやし,チンゲンツァイ	しょうゆ,鶏がら,豚骨,塩,こしょう,ナンプラー	24.9 g
センレックナム					ぼんかん		19.7 g
くだもの							2.5 g
★3年生考案たけのこ料理							
30金							
							610 kcal
							23.8 g
							20.1 g
							2.2 g
						月平均	

※ 材料・搬入等の都合により献立を変更することがあります。

1月の献立から

3月まで、6年生から募集したリクエスト献立を提供します。みなさんお楽しみに！

8日「七草汁」

9日「おしろこ」

20日「イカメンチ」
「せんべい汁」

23日「ふろふき大根」

24日から30日まで

30日「たけのこガパオ麺」

早春にいち早く芽吹く七草は邪気を払うと言われ、1月7日「人日の節供」におかゆに入れて食べ無病息災を祈ります。8日には七草が流通していないので、七草のうち、せり、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)を使う予定です。

鏡開きは、お正月にお供えた鏡餅をいただき無病息災を願う行事です。給食では丸餅が入ったお汁粉を味わいます。

青森県の津軽地方に伝わる、いかのミンチとみじん切りにした野菜を混ぜ合わせて揚げた料理です。

南部せんべいが入った青森県の汁ものです。汁物用の南部せんべいにはピーナッツやごまは入っていません。

「大根はエライ」(文・絵 久住昌之 出版社 福音館書店)の絵本では、人気も実力もあるのにどこか奥ゆかしい大根の魅力が描かれています。謙虚な大根をもっと好きになってしまう作品です。大根が主役のふろふき大根を提供します。

全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割について考えていただくきっかけとなるよう、学校給食のあゆみを献立を通して振り返ります。

目黒は約100年前までタケノコの名産地でした。「目黒式タケノコ栽培法」が確立され「目黒のタケノコは太くてやわらかくておいしい」と有名でした。関東大震災をきっかけに被害の少なかった目黒が住宅地になり、今ではタケノコの名産地であった歴史を知る人が少ない状況です。3年生は「総合的な学習の時間」にて今は失われてしまった「目黒のタケノコの魅力」を取り戻そうとしています。その中でも、タケノコのおいしさをもっと広めるために考えられたレシピを給食で再現します。

「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)