

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, セリ	かつお厚削り節, 酒, 塩, ショウゆ	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, ショウゆ, 本みりん, 塩, カレーパン	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, ショウゆ	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, ショウゆ	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	ショウゆ	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, ショウゆ, 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, ジャガイモ, 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	ショウゆ, 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, 塩, ショウゆ	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
	魚のフライアンダーソース		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, サヤインゲン, 玉葱, にんにく	酢, 塩, ショウゆ	20.4 g
							1.7 g
17 月	鮭寿司	○	アラントイックサーモン	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, ショウゆ, 本みりん	27.1 g
	のっペい汁		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, ショウゆ	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, ショウゆ	24.0 g
	おかか和え		かつお節		こまつな, はくさい, にんじん	ショウゆ, 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, ショウゆ, 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, 八丁みそ, 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	ショウゆ, 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	切干だいこん, きゅうり, りょくどうもやし, にんじん, こまつな	塩, ショウゆ, 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, 牛乳, レンズまめ	米ぬか油, ジャガイモ, 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		ショウゆ, 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, ショウゆ, 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	ショウゆ, 本みりん	19.9 g
	★図書献立						2.8 g

24 土	むぎ 麦ごはん		精白米,精麦			577 kcal 23.3 g 17.2 g 2.1 g
	かぶろに ししゃもの甘露煮	ししゃも	でん粉,大豆油,三温糖		しょうゆ,本みりん,酒	
	そくせき 即席漬け			はくさい,きゅうり,しょうが,にんじん	塩,しょうゆ	
	とんじる 豚汁 ★学校公開日	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	
26日(月) 学校公開日の振替休業日						
27 火	ミルクパン		ミルクパン			594 kcal 20.8 g 24.2 g 2.9 g
	う 卵の花コロッケ	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	
	コールスローサラダ		三温糖,米ぬか油	キャベツ,にんじん,玉葱	酢,塩,こしょう	
	やさしい 野菜スープ	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	
28 水	カレーライス	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,赤ワイン,チリパウダー,ターメリック,ガラムマサラ	624 kcal 20.6 g 20.3 g 1.8 g
	ゆ 茹で野菜サラダ		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	
29 木	ライス		精白米,精麦			623 kcal 22.2 g 22.6 g 2.1 g
	チキンガンボ	ワインナー,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	
	ビーンズサラダ	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	
	くだもの ★アメリカ料理			いちご		
30 金	たけのこガパオ麺	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 24.9 g 19.7 g 2.5 g
	センレックナーム	豚肉	米ぬか油,三温糖,米粉めん	しょうが,にんにく,もやし,チンゲンツアイ	鶏がら,豚骨,塩,こしょう,ナンブラー	
	くだもの			ぽんかん		
	★3年生考案たけのこ料理					
					月平均	610 kcal 23.8 g 20.1 g 2.2 g

※ 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」 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。

9日 「おしるこ」 鏡開きは、お正月にお供えし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。

20日「イカメンチ」 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。

「せんべい汁」 南部せんべいが入った青森県の汁物です。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。

23日「ふろふき大根」 「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。

24日から30日まで 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き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。

30日「たけのこガパオ麺」 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)