

令和7年度



# 1 月 分 給 食 献 立 表



実 施 日	曜 日	献 立	栄 養 量		おたより
			エネルギー	たんぱく質	
9	金	親子丼 牛乳 ごまあえ みそ汁 くだもの(みかん)	kcal 706	g 20.0	<p>あけましておめでとうございます。 新しい1年が始まりました。こどもたちの心と体の健やかな成長を願い、今年も安全でおいしい給食づくりに取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。</p> <p>～全国学校給食週間～</p> <p>1月26日から2月6日は「大田区学校給食週間」です。萩中小学校では、“タイムスリップ献立”と“大田区にちなんだ献立”をテーマに給食メニューを提供します。</p> <p>とくに、28日の大田区と東邦大学との共同開発の献立は東邦大学と大田区の栄養教諭・栄養士が連携し、減塩と偏食改善をテーマに健康増進に向けた献立開発をしました。塩分量を減らしたり、おいしく好き嫌いなく食べられたりするように食材の組み合わせや調理方法を工夫しています。</p> <p>また、29日と30日には大田区にちなんだ献立を予定しています。</p> <p>「大田夕焼きそば」は大田区のご当地焼きそばとして開発された大田区にゆかりのある具材がたくさん入った焼きそばです。</p> <p>「たこぺったん」は大田区内の中学校の栄養士が「給食でたこ焼きを食べたい」という生徒の声をかなえるために考案したメニューです。そのほか大田区名物の「羽付き餃子」、「黒湯」をイメージしたメニューがです。この給食を機に、自分が育った街「大田区」について関心をもってもらうことがねらいです。</p>
13	火	ゆかりごはん 牛乳 おみくじコロケ シャキシャキサラダ すまし汁	699	21.8	
14	水	★世界の料理(イタリア) スパゲッティミートソース 牛乳 ゼッポリーニ パンナコッタ	590	25.8	
15	木	じゃこわかめごはん 牛乳 魚のバーベキューソース 鶏団子スープ	700	25.8	
16	金	アップルトースト 牛乳 ハンガリアンシチュー 海藻サラダ	570	27.1	
19	月	★郷土料理(福岡県) 焼きチーズカレー 牛乳 アチャラ漬け くだもの(いちご)	710	25.5	
20	火	きんぴらごはん 牛乳 豆腐ボールのあんかけ キャベツの味噌汁	560	22.2	
21	水	★郷土料理(愛知県名古屋) 味噌煮込みうどん 牛乳 鬼まんじゅう	575	23.6	
22	木	★世界の料理(ジャマイカ) 六穀ごはん 牛乳 ジャークチキン 人参ドレサラダ 野菜スープ	563	22.5	
23	金	照焼チキンピザ 牛乳 ミモザサラダ コーンクリームスープ	662	21.8	
26	月	★タイムスリップ献立(明治時代) 塩むすび 牛乳 ホッケの塩焼き ごますあえ 豆腐のみそ汁	651	27.4	
27	火	★タイムスリップ献立(大正時代) 五色ご飯 牛乳 みぞれあん卵焼き 豆豚汁 くだもの(りんご)	620	26.6	
28	水	★大田区と東邦医大の共同開発献立(減塩) チンジャオロース丼 牛乳 トマトと卵のスープ くだもの(甘平)	561	28.1	
29	木	★大田区発祥の料理 大田夕焼きそば 牛乳 たこぺったん かきたま汁	662	25.6	
30	金	★大田区名物献立(羽付き餃子・海苔・黒湯) 羽付き餃子パン 牛乳 青のりのポタージュ 黒湯ゼリー	657	27.4	

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

(注2) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。



今月の目標は 食事のマナーを身につけよう です。



大田区立 萩中小学校