

# こんだて

2026年1月

糀谷中学校二部

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	エネルギー たんぱく質 脂質
9 金	しぐれごはん	○	鶏肉, みそ	米, むぎ, 油, さとう	しょうが, さやいんげん	719 kcal
	ぶりでや 鯛の照り焼き		ぶり	かたくり粉, さとう		38.1 g
	さんしょ 三色なます			さとう	だいこん, にんじん, きゅうり	24.0 g
	ななくさすいとん		鶏肉, なると, かつお厚削り	かたくり粉, ごま油	にんじん, れんこん, かぶ, かぶ(葉), 干し椎茸, こまつな, ねぎ	
13 火	めん ジャージャー麺	○	鶏ひき肉, 八丁味噌	中華麺(冷凍), 油, さとう, かたくり粉	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, たけのこ(水煮), 干し椎茸, ねぎ, もやし, チンゲンツアイ	632 kcal
	とりにく 鶏肉のごま酢あえ		鶏肉ささ身	ごま, さとう	きゅうり, にんじん, キャベツ, みずかけな	32.0 g
	しらたま 白玉じるこ		あずき(乾), あずき(こし)	白玉粉, さとう		14.7 g
14 水	とりこんぶ 鶏昆布おこわ	○	鶏肉, 刻み昆布	米, もち米, 油, さとう	ごぼう, にんじん	582 kcal
	はんぺん はんぺん入り卵焼き		はんぺん, 鶏ひき肉, たまご	油, さとう, かたくり粉	玉葱, にんじん, グリンピース(ゆで)	29.6 g
	みそ汁		豆腐, かつお厚削り, みそ		かぼちゃ, ほうれんそう, ねぎ	19.7 g
15 木	はん あずきご飯 小正月	○	あずき(乾)	米, もち米, 黒ごま		637 kcal
	まつかさや 松風焼き		鶏ひき肉, 大豆(乾), たまご, みそ	油, パン粉, さとう, ごま	玉葱, にんじん	30.1 g
	あげりおひたし		油揚げ		はくさい, こまつな, しめじ, にんじん, もやし	19.7 g
	じる すまじ汁		かまぼこ, かつお厚削り, こんぶ		えのきたけ, 糸みつば, ねぎ	
16 金	ジョア	乳製品	ドリンクヨーグルト			662 kcal
	かいぐん 海軍カレー		鶏肉, 牛乳	米, むぎ, 油, ジャガイモ, 油, バター, こむぎ粉	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん	22.9 g
	ツナツナサラダ		ツナ缶	油, さとう, アーモンド(乾)	にんじん, キャベツ, きゅうり, レモン汁, 玉葱	17.8 g
	くだもの 果物 りんご				りんご	
19 月	おやこ 親子そぼろごはん	○	鶏ひき肉, 凍り豆腐, たまご	米, むぎ, 油, さとう	しょうが, たけのこ(水煮), 赤パプリカ, ピーマン	606 kcal
	からしあえ		竹輪	油	キャベツ, みずかけな, にんじん, もやし	30.3 g
	いなかじる 田舎汁		油揚げ, かつお厚削り, みそ	じやがいも, こんにゃく	にんじん, ごぼう, しめじ, ねぎ	21.9 g
20 火	ごはん	○		米, むぎ		663 kcal
	ヤンニヨムチキン		鶏肉	こむぎ粉, ごま油, さとう	にんにく, しょうが	32.5 g
	たんたん ごまだらレッシングサラダ		★ロースハム	ごま油, さとう, 白練りごま, ごま	きゅうり, だいこん, にんじん, みずかけな	26.1 g
	スミーダン		鶏肉, たまご	油, かたくり粉	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, どうもろこし缶(クリー), どうもろこし(冷凍), チンゲン	
21 水	ジョア	乳製品	ドリンクヨーグルト			713 kcal
	えびドリア		えび, 鶏肉, 牛乳, 生クリーム, シュレッドチーズ	米, バター, 油, こむぎ粉	にんじん, 玉葱	28.0 g
	りょくおうじょく 緑黄色サラダ			さとう, ごま油, ごま	にんじん, かぼちゃ, ほうれんそう, さやいんげん, どうもろこし(冷凍)	19.7 g
	フルーツポンチ		粉寒天, 牛乳	さとう	もも缶, パイン缶, みかん缶	
22 木	むぎ 麦ごはん	○		米, むぎ		616 kcal
	さかな 魚の塩麹焼き		さわら			29.8 g
	あつあ 揚げなすと厚揚げのしげ焼き		★豚ひき肉, 生揚げ, みそ	油, ごま油, さとう	なす, ピーマン	24.7 g
	じる すまじ汁		かまぼこ, かつお厚削り, こんぶ, カットわかめ		えのきたけ, 糸みつば	
23 金	カオマンガイ	○	鶏肉, みそ	米, むぎ, さとう, ごま油	ねぎ, しょうが, にんにく, キャベツ, にんじん	713 kcal
	はるさめ 春雨サラダ		えび	はるさめ, さとう, ごま油	きゅうり, 玉葱, 糸みつば, 赤パプリカ, レモン汁	30.1 g
	マーラーカオ		たまご, 牛乳	こむぎ粉, バター, さとう		25.2 g
26 月	カレーピラフ	○	鶏ひき肉	米, むぎ, バター, 油	しょうが, にんじん, 玉葱, エリンギ, ピーマン	622 kcal
	レタスのスープ		鶏肉, たまご		レタス, にんじん, しょうが	24.6 g
	む ココア蒸しパン		たまご, 牛乳	さとう, 油, こむぎ粉		20.2 g
27 火	さくらごはん	○		米		629 kcal
	さけ 鮭のマスタードマヨネーズ		さけ	マヨネーズ		31.8 g
	ごもぐに ひじきの五目煮		大豆(乾), 鶏肉, 千ひじき(乾), かまぼこ	油, 糸こんにゃく, さとう	にんじん, 干し椎茸	25.0 g
	じる みそ汁		油揚げ, かつお厚削り, みそ		こまつな, しめじ	
28 水	むぎ 麦ごはん	○		米, むぎ		668 kcal
	キムチチゲ		鶏肉, 豆腐, みそ	油	にんにく, しょうが, はくさい(キムチ漬け), にんじん, はくさい, だいこん, もやし, ねぎ, にら	37.7 g
	チャブチエ		鶏肉	はるさめ, ごま油, さとう, ごま	ばうれんそう, 干し椎茸, ざくらげ(乾), 赤ピーマン, 玉葱, にんにく	21.0 g
	くだもの 果物 みかん				みかん	

29 木	きつねうどん たこぺったん の日	かつお厚削り, こんぶ, 鶏肉, 油揚げ 天豆(乾), まだご(ゆて), たまご, 牛乳, 花かつ お, あおのり	うどん(冷凍), さとう こむぎ粉, 油	にんじん, 玉葱, シメジ, こまつな, ねぎ にんじん, とうもろこし(冷凍), ねぎ, キャベツ	756 kcal 34.7 g
	かぼちゃプリン	○ 粉糖, 牛乳	さとう	かぼちゃ	29.3 g
30 金	あきなこ揚げパン	きな粉(大豆)	コッペパン, 油, さとう		679 kcal
	とりにくはくさい に 鶏肉と白菜のクリーム煮	○ 鶏肉, レンズまめ(乾), 牛乳, 豆乳	油, ジャガイモ, バター, こむぎ粉	にんじん, 玉葱, ショウガ, はくさい, パセリ	26.9 g
	パリパリサラダ		ワンタンの皮, 油, ごま油	にんじん, もやし, とうもろこし(冷凍), きゅうり	32.7 g

●献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

★印のある食品・メニューには豚肉、豚加工品を使用しています。

# 給食だより

1月



年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。行事食は、もともとは神仏に供えて、その後、供え物を下げていただくもの(直会)でした。行事食を食べて1年を健康に過ごしましょう。



## おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。



## 全国学校給食週間

1月24日から30日

### 給食が始まったのはいつから?

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

### 給食に牛乳が出るのはどうして?

成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

大田区では1月24日から2月6日まで  
大田区学校給食週間とします。  
学校で人気の献立や懐かしい献立、地域の特産を使った献立を取り入れています。



### 1月27日好きなみそ汁の具材

#### ベスト3

みなさんが投票してくれた  
好きなみそ汁の具材が決まりました! ベスト3がみそ汁に入っています。当日をお楽しみに。

### 1月29日たこぺったんの日

1 (いちばんの) 2 (にんき)  
9 (きゅうしょく)  
大田区発祥のたこぺったんは、生徒が給食でたこやきが食べたいとの要望がきっかけで考案されました。

### 1月30日揚げパン

大田区発祥の揚げパンは、昭和27年大田区の調理師さんが堅くなった給食のパンをおいしく食べさせようと考案したのが始まりです。