



令和7年度1月 学校給食献立表



大田区立松仙小学校

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	エネルギー たんぱく質 (中学年)
9 金	ゆかりごはん おみくじコロッケ えのきときゅうりのおかかあえ 冬野菜のみそ汁	○	牛乳、鶏肉、うずら卵、かつお節、 チーズ、油揚げ、さば節(だし)、 ウィンナー、豆腐	米、麦、油、じゃがいも、パン粉、 小麦粉、ごま油、砂糖、ねりごま	ゆかり、しょうが、玉ねぎ、えのきたけ、 きゅうり、もやし、人参、大根、白菜、 ほうれん草	643 kcal 23.3 g
13 火	ぞうすい 松風焼き 紅白なます りんご	○	牛乳、かつお節(だし)、卵、鶏肉	米、麦、砂糖、パン粉、ごま、油	人参、干ししいたけ、かぶ、かぶの葉、 しょうが、玉ねぎ、ねぎ、大根、りんご	569 kcal 24.9 g
14 水	チリピーズドッグ 海そうサラダ ABCスープ	○	牛乳、豚肉、レンズ豆、チーズ、 大豆、鶏肉、ベーコン、海そう、 鶏ガラ、ウィンナー	コッペパン、オリーブオイル、 油、じゃがいも、小麦粉、砂糖、 マカロニ	しょうが、玉ねぎ、人参、小松菜、もやし、 キャベツ、きゅうり、にんにく、パプリカ、 ホールコーン	577 kcal 26.9 g
15 木	とりと卵のそぼろ丼 けんちん汁 白玉しるこ	○	牛乳、鶏肉、卵、さば節(だし)、 豆腐、油揚げ、あずき	米、麦、ごま油、砂糖、じゃがいも、 ごま、油、こんにゃく、ザラメ、 白玉粉	しょうが、玉ねぎ、エリンギ、人参、大根、 小松菜、ごぼう、白菜、ねぎ	688 kcal 28.1 g
16 金	麦いりごはん いかの甘辛揚げ 大根の磯あえ きりたんぼ汁	○	牛乳、いか、のり、鶏ガラ、油揚げ、 かつお節(だし)、鶏肉	米、麦、油、でん粉、砂糖、ごま油、 きりたんぼ	しょうが、きゅうり、白菜、大根、ごぼう、 人参、まいたけ、小松菜、ねぎ	603 kcal 25.2 g
19 月	とふめし わかさぎのカレー揚げ 水菜とねぎの梅あえ ばち汁	○	牛乳、さば(水煮)、豆腐、油揚げ、 わかさぎ、ベーコン、わかめ、 さば節(だし)	米、ごま油、砂糖、でん粉、小麦粉、 油、じゃがいも、こんにゃく、 そうめん	人参、しょうが、ねぎ、水菜、白菜、もやし、 梅干し、大根、玉ねぎ	570 kcal 22.9 g
20 火	ココアパン かぼちゃの豆乳グラタン ミネストローネ	○	牛乳、ベーコン、チーズ、鶏ガラ、 生クリーム、鶏肉、豆乳、豚肉、 レンズ豆	ココアパン、砂糖、バター、油、 小麦粉、マカロニ、パン粉、 じゃがいも	玉ねぎ、マッシュルーム、ホールトマト、 かぼちゃ、人参、にんにく、キャベツ、 小松菜	612 kcal 23.9 g
21 水	ホイコーロー丼 春雨と卵のスープ カルピスのフルーツゼリー	○	牛乳、豚肉、鶏ガラ、鶏肉、豆腐、 卵、寒天、カルピス	米、麦、油、砂糖、でん粉、ごま油、 春雨	にんにく、しょうが、もやし、キャベツ、 ピーマン、赤ピーマン、干ししいたけ、 玉ねぎ、大根、人参、小松菜、りんご(缶)、 桃(缶)、洋梨(缶)	648 kcal 25.0 g
22 木	麦いりごはん ぶりのねぎ塩こうじ焼き キャベツとひじきのねりごまあえ 里いものみそ汁	○	牛乳、ぶり、ひじき、油揚げ、豆腐、 さば節(だし)	米、麦、ごま油、砂糖、ねりごま、 ごま、すりごま、里いも	にんにく、ねぎ、キャベツ、きゅうり、 人参、玉ねぎ、大根、えのきたけ、小松菜	595 kcal 26.9 g
23 金	みそラーメン 春巻き はれひめ(みかん)	○	牛乳、鶏ガラ、豚肉、鶏肉	ラーメン、ごま油、油、でん粉、 春雨、春巻きの皮	にんにく、しょうが、玉ねぎ、キャベツ、 人参、もやし、ホールコーン、たけのこ、 ねぎ、小松菜、干ししいたけ、白菜、にら、 みかん	604 kcal 26.2 g
26 月	玄米いりごはん 鮭の塩焼き 浅漬け すいとん	○	牛乳、鮭、こぶ(だし)、油揚げ、 さば節(だし)、鶏肉	米、玄米、砂糖、ごま油、小麦粉	白菜、きゅうり、ゆず、しょうが、ごぼう、 人参、大根、えのきたけ、小松菜	570 kcal 28.2 g
27 火	シュガー揚げパン カレーシチュー コールスロー	○	牛乳、豚肉、鶏ガラ、脱脂粉乳、 ハム	コッペパン、砂糖、じゃがいも、 グラニュー糖、オリーブオイル、 バター、小麦粉、油	にんにく、しょうが、人参、ほうれん草、 玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、レモン、 ホールコーン	603 kcal 22.2 g
28 水	麦いりごはん 切干大根の卵焼き 小松菜のかりかりじゃこあえ 豆豚汁	○	牛乳、鶏肉、卵、ちりめんじゃこ、 豚肉、さば節(だし)、大豆、豆腐、 わかめ	米、麦、砂糖、ごま油、こんにゃく、 油、ごま、じゃがいも	玉ねぎ、切干大根、いんげん、キャベツ、 小松菜、もやし、しょうが、ごぼう、人参、 大根、干ししいたけ	603 kcal 28.1 g
29 木	五目うどん たこべったん 青のりこふきいも いちご	○	牛乳、こぶ(だし)、さば節(だし)、 鶏肉、油揚げ、たこ、卵、青のり、 かつお節	うどん、ごま油、砂糖、小麦粉、油、 じゃがいも	しょうが、玉ねぎ、人参、大根、小松菜、 ねぎ、キャベツ、しょうが、いちご	572 kcal 23.1 g
30 金	わかめごはん くじらの竜田揚げ 野菜の塩こぶあえ さつまいものみそ汁	○	牛乳、わかめ、くじら肉、塩こぶ、 さば節(だし)、厚揚げ	米、麦、ごま、ごま油、でん粉、油、 砂糖、さつまいも	しょうが、にんにく、りんご、大根、白菜、 きゅうり、もやし、れんこん、玉ねぎ、 人参、えのきたけ、小松菜	585 kcal 26.3 g

※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。

いただきます！の前に 石けんで手を洗いましょう

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。



春の七草のひとつ すずな

春の七草として知られている「すずな」は、かぶのことです。かぶは、形が鈴に似ていることから、「すずな」とも呼ばれています。