



令和7年度 1月分 3つの栄養別 給食献立表（表面）

大田区立梅田小学校



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	ねらいなど
9 金	七草うどん		厚削り節(だし),昆布(だし),豚肉,油揚げ	冷凍うどん,三温糖	たまねぎ,にんじん,干しいたけ,だいこん,かぶ,かぶの葉,小松菜,せり	だし汁,水,酒,塩,みりん,しょうゆ,うすくちしょうゆ	人日の節句
	バランスサラダ	○	干ひじき,油揚げ	つきこんにゃく,三温糖,サラダ油	小松菜,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶	しょうゆ,酢,粉辛子	
	白玉ぜんざい		あずき	三温糖,黒ねりごま,冷凍白玉		水,塩	
13 火	ブルコギ丼		豚肉	米,サラダ油,三温糖,白すりごま,でん粉,ごま油	にんにく,にんじん,たまねぎ,もやし,えのきたけ,にら	水(米)×1.2,酒,しょうゆ,みりん,コチジャン,塩,コチジャン	韓国の料理
	わかめと卵のスープ	○	鳥がら,豆腐,鶏卵,生わかめ	でん粉,ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,えのきたけ	水,塩,こしょう,しょうゆ	
	果物（でこぼん）				デコボン		
14 水	ピロシキ		豚肉(挽肉),牛肉(挽肉)	ミルクパン粕(50g),サラダ油,小麦粉,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,干しいたけ	塩,しょうゆ,赤ワイン,トマトケチャップ,ウスターソース,ナツメグ,オールスパイス(粉),ラー油	ロシアの料理
	ボルシチ	○	鳥がら,豚肉もも(角切り)	サラダ油,じゃがいも,三温糖,小麦粉	にんにく,セロリ,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,キャベツ	水,ロリエ,赤ワイン,こしょう,塩,トマトピューレ,トマトケチャップ,ウスターソース	
	ヨーグルトあえ		プレーンヨーグルト	粉砂糖	パインアップル(缶),黄桃(缶),みかん(缶)		
15 木	あずきごはん		あずき	米,もち米,黒いりごま		酒,水(米×1.2+餅米×0.9),塩	小正月
	松風焼き	○	鶏肉(挽肉),大豆	サラダ油,三温糖,白いりごま	たまねぎ,しょうが	白みそ,しょうゆ,酒	
	豚肉と根菜の煮物		豚肉,削り節(だし)	ごま油,こんにゃく,三温糖,さといも	ごぼう,にんじん,干しいたけ,だいこん,小松菜,しょうが	酒,水,しょうゆ,みりん,塩	
16 金	わかめごはん		炊き込みわかめ	米,白いりごま		水(米)×1.2	
	ぶりの竜田揚げ	○	ぶり(50g)	でん粉,油	しょうが	みりん,酒,しょうゆ	
	磯和え		きざみのり,かつお節		もやし,にんじん,小松菜	だし汁,しょうゆ,みりん	
	呉汁		削り節(だし),豚肉,油揚げ,大豆,豆乳	こんにゃく	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	水,酒,白みそ,赤みそ	
19 月	シーフードクリーム スパゲッティ		ベーコン,鶏肉,鳥がら,むきえび,いか,豆乳,牛乳,生クリーム,粉チーズ	スパゲッティ,オリーブ油,サラダ油,バター,小麦粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,パセリ	塩,白ワイン,こしょう,水,ロリエ	
	おさつポテトサラダ	○		じゃがいも,さつまいも,サラダ油,砂糖	にんじん,きゅうり,ホールコーン缶	酢,塩,粉辛子	
	あしたば米粉ケーキ		豆乳	米粉,サラダ油,グラニュー糖	あしたば	ベーキングパウダー	
20 火	胚芽ごはん			米,胚芽米		水(米)×1.2	二十四節気
	ひじきふりかけ	○	干ひじき,かつお節	ごま油,三温糖,白いりごま		しょうゆ	
	きびなごのから揚げ		きびなご	でん粉,油	しょうが	しょうゆ,酒,みりん	
	親子煮		鶏肉(角切り),削り節(だし),高野豆腐(さいの目),鶏卵	サラダ油,三温糖,じゃがいも,でん粉	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,糸みつば	酒,水,みりん,しょうゆ	
21 水	ナン			ナン(50g)			インドの料理
	キーマカレー	○	豚肉(挽肉),鳥がら,大豆,粉チーズ	サラダ油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,りんご,エリンギ,トマトジュース	赤ワイン,水,ロリエ,塩,こしょう,トマトピューレ,ウスターソース,カレー粉,ターメリック,クミン,クローブ,しょうゆ	
	ツナひじきサラダ		干ひじき,ツナ缶(水煮)	三温糖,サラダ油	にんじん,きゅうり,キャベツ,ホールコーン缶	酢,しょうゆ,粉辛子	
	果物（みかん）				みかん		
22 木	高野豆腐のそぼろ丼		鶏肉(挽肉),高野豆腐(きざみ)	米,サラダ油,三温糖	しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,ねぎ,さやいんげん	水(米)×1.2,酒,だし汁,みりん,塩,しょうゆ	
	ほうれんそうのごまみそ汁	○	削り節(だし),豆腐,油揚げ,カットわかめ	白ねりごま	にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ,ほうれんそう	水,白みそ,赤みそ	
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	水,プリンカップ(60cc)	
23 金	パエリア		鶏肉,むきえび,いか	米,サラダ油,オリーブ油	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,トマト缶,ピーマン	ターメリック,塩,水(米)×1.2-調味料,白ワイン,こしょう	スペインの料理
	スパニッシュオムレツ	○	ロースハム,鶏卵	オリーブ油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ	塩,こしょう,トマトケチャップ,赤ワイン	
	ソパ・デ・アホ (にんにくのスープ)		ベーコン,鳥がら,豚肉	オリーブ油	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,ホールコーン缶	水,ロリエ,白ワイン,塩,こしょう,しょうゆ	

※材料の都合上、献立を変更することがあります。ご了承ください。

◆今月の給食回数 15回



令和7年度 1月分 3つの栄養別 給食献立表（裏面）

大田区立梅田小学校



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	ねらいなど
26月	ごはん	○		米		水(米)×1.2	明治22年
	焼き魚（鮭）		生鮭(50g)			塩、酒	学校給食の はじまり
	ごまあえ			三温糖、白ねりごま、白すりごま	にんじん、小松菜、キャベツ、もやし	だし汁、しょうゆ	
	豚汁		豚肉、削り節(だし)、油揚げ、豆腐	ごま油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	酒、水、白みそ、赤みそ	
27火	コッペパン	○		ミルクパン(50g)			昭和20年代
	くじらの竜田あげ		くじら肉(赤肉)	でん粉、油、三温糖、白いりごま	にんにく、しょうが	酒、水、しょうゆ、塩、みりん	パン給食の はじまり
	コールスローサラダ			サラダ油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、塩、粉辛子	
	ミルクスープ		ベーコン、鳥がら、豆乳、牛乳、生クリーム	じゃがいも、コーンスターチ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム缶、ホールコーン缶、パセリ	水、ロリエ、塩、こしょう	
28水	もちきびごはん	○		米、きび(精白粒)		水(米)×1.2	昭和10年代
	鯖のごまみそあんかけ		鯖(50g)	サラダ油、三温糖、でん粉、白いりごま	しょうが、ねぎ	酒、塩、こしょう、白みそ、みりん、しょうゆ	(戦時中の給食)
	しらたきのつるつる炒め			サラダ油、しらたき、三温糖、ごま油、いりごま	しょうが、にんじん、もやし、にら	酒、オリーブオイル、塩	
	すいとん		削り節(だし)、昆布(だし)、鶏肉、油揚げ	小麦粉、白玉粉	だいこん、にんじん、はくさい、えのきたけ、ねぎ、小松菜	水、酒、塩、しょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん	
29木	みそあんかけ焼きそば	○	豚肉、鳥がら、八丁みそ	サラダ油、蒸し中華めん、三温糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、干ししいたけ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にら	トウバンジャン、紹興酒、水、しょうゆ、塩、こしょう、赤みそ	昭和40年代
	たこぺったん		大豆、たこ(ゆで)、かつお節(粉)、青のり	小麦粉、油	ホールコーン缶、ねぎ、キャベツ	酒、水、中濃ソース	めん給食の はじまり
	果物（ぼんかん）				ぼんかん		
30金	ポークカレーライス	○	豚肉、鳥がら、ひよこまめ(乾)	米、サラダ油、じゃがいも、小麦粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご	水(米)×1.2、酒、水、ロリエ、塩、こしょう、カレー粉、オリーブオイル(粉)、クローブ、ナツメグ、クミン、ターメリック、トマトケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、オリーブソース	米飯給食の 再開
	海藻サラダ		海藻サラダ	サラダ油、三温糖、ごま油	キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、しょうゆ、粉辛子	
	果物（りんご）				りんご		

※材料の都合上、献立を変更することがあります。ご了承ください。

◆今月の給食回数 15回

1月24日～2月6日は大田区学校給食週間です

学校給食は、明治22年に、山形県鶴岡市の忠愛小学校で貧しい家庭のこどもたちを対象に行われたのが始まりといわれています。その後、戦争で中断されたのち、アメリカの民間団体から援助物資を受け、昭和21年12月24日に再開されました。この日を記念して記念日が設けられましたが、この日は冬休みに入ってしまうため、ひと月遅れの1月24日から30日を「全国学校給食週間」としました。

さらに、今年度より大田区の学校給食について理解と関心を高め、学校給食の充実と発展を図ることを目的として、1月24日から30日までの「全国学校給食週間」から2月6日「海苔の日」までを『大田区学校給食週間』とすることに決まりました。この期間は、以下のテーマに沿って給食を提供する予定です。楽しみにしててください。

★1月26日～30日「学校給食の歴史を振り返ろう」

学校給食の歴史を振り返り、食べ物や給食に関わる人たちに感謝し、食べることの大切さについて改めて考えられたらと思います。

★2月2日～6日「大田区の学校給食を味わおう」

大田区発祥の揚げパンや大田区にゆかりのある海苔を使用した献立などを予定しています。

◆1月29日は

1（いちばんの）2（にんき）9（きゅうしょく）として「たこぺったん」の日になりました！



エネルギー 602kcal
たんぱく質 25.1g
カルシウム 331mg
食塩相当量 2.1g

今月の給食目標 きれいな部屋で マナーよく

- ・食事中のマナーをわきまえよう
- ・クラスで協力し、清潔な食卓づくりをしよう
- ・楽しい食事の工夫について考えよう



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。

