


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,えのきだけ,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,えのきだけ	水,塩,こしょう,しょうゆ	
	果物(でこぽん)				デコポン		
14水	ピロシキ	○	豚肉(挽肉),牛肉(挽肉)	ミルクパン柏(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,セロリー,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,トマトビューレ,トマトケチャップ,ウスターソース	
	ヨーグルトあえ		フレーンヨーグルト	粉砂糖	バインアップル(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,バセリ	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,えのきだけ,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,セロリー,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,トマトビュレ,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,えのきだけ,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,ビーマン	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・テ・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 は、校 じ、給 食の
	焼き魚(鮭)		生鮭(50g)			塩、酒	
	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 パン じ、給 食の
	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	
	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、コーンスターク	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム缶、ホールコーン缶、バセリ	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 へ戦 す時 い中 との ん、給 食
	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	
	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、オイスターソース、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、えのきだけ、ねぎ、小松菜	水、酒、塩、こしょう、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、干しいしのたけ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にら	トウバンジャン、紹興酒、水、こしょう、塩、ごしょう、赤みそ	昭和40年代 め ん じ、給 食の
	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	
	果物(ほんかん)				ほんかん		
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、オールスパイス(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、こしょう、ウスターソース、オイスターソース	昭和50年代 米 飯 再 給 食の
	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、こしょう、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子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。楽しみにしていてください。

★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」の日に決まりました！



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

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。

