



令和7年度 1月献立予定表



港区立御成門学園
御成門小学校
校長 岡部俊幸
栄養士 白鳥恵美

日	献立		血や肉になる食品 (赤)		エネルギーになる食品 (黄)	からだをのびのびとさせる食品 (緑)	調味料等	1人分 たんぱく質
	主食	おかず・デザート						
9金	カレーライス	大根サラダ はるか		豚肉	精白米、米油、じゃが芋、米粉	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、大根、はるか	赤ワイン、鶏がら、カレー粉、塩、ペイリーフ、トマトケチャップ、ウスターソース、酢、こしょう	651 kcal 20.3 g
13火	わかめごはん	かんこくふうそうに 韓国風雑煮 はるき、ちゅうか、 春雨の中華サラダ やいば、 焼き芋		わかめごはんの素 豚肉、鶏卵	精白米、白ごま、トック、でん粉、 緑豆春雨、米油、ごま油、 さつま芋	しょうが、干しいたけ、大根、 白菜、小松菜、人参、 キャベツ、きゅうり	鶏がら、塩、酒、こしょう、 トウバンジャン、酢、 醤油、ラー油	626 kcal 20.7 g
14水	ごはん	まつかぜや 松風焼き こはく、 紅白なます キャベツのおひたし とうもろこし、 豆腐としめじのすまし汁		鶏肉、鶏卵、みそ、豆腐	精白米、パン粉、三温糖、 白ごま、上白糖	長ねぎ、しょうが、人参、大根、 小松菜、キャベツ、しめじ	みりん、塩、りんご酢、醤油、 だし昆布、だし削り節	598 kcal 28.3 g
15木	しょうが 生麦ごはん	サバのねぎソース こまつな、 小松菜のゴマ酢和え とうもろこし、 豆腐とワカメのみそ汁		さば、みそ、豆腐、わかめ	精白米、米油、三温糖、白ごま	しょうが、長ねぎ、にんにく、 小松菜、白菜、もやし	酒、塩、醤油、だし昆布、酢、 だし削り節	613 kcal 24.7 g
16金	ごはん	ポテトコロッケ キャベツサラダ カブと小松菜のみそ汁		豚肉、鶏卵、油揚げ、みそ	精白米、米油、じゃが芋、 米粉、パン粉、揚げ油	玉ねぎ、人参、キャベツ、 きゅうり、かぶ、小松菜、長ねぎ	塩、こしょう、中濃ソース、酢、 だし削り節	685 kcal 21.3 g
19月	ごはん	シシモの唐揚げ だし、 ヒジキと大豆の炒め煮 はくき、 白菜のおひたし とうもろこし、 豆腐入りかき玉汁		ししゃも、ひじき、油揚げ、 大豆、鶏卵、豆腐	精白米、でん粉、米油、 三温糖、でん粉、揚げ油	人参、小松菜、白菜、長ねぎ	塩、こしょう、醤油、酢、だし削り節、 みりん、だし昆布	646 kcal 28.4 g
20火	コーンライス	卵のココット煮し ほうれん草のグリーンサラダ ベジタブルスープ		鶏卵、豚肉、チーズ、 ベーコン	精白米、米油	ホールコーン、ピーマン、トマト、 玉ねぎ、マッシュルーム、 ほうれん草、キャベツ、 きゅうり、しょうが、人参	塩、白ワイン、こしょう、 トマトピューレ、ウスターソース、 チリペッパーソース、酢、 鶏がら、ペイリーフ、パセリ	624 kcal 26.8 g
21水	ごちく 五目あんかけそば	キャベツの中華サラダ みだし、 みだし、 みだし		豚肉、いか、えび	米油、中華麺、三温糖、でん粉、 ごま油、白玉粉、上白糖	人参、玉ねぎ、だけのこ、 干しいたけ、白菜、もやし、 キャベツ、きゅうり	塩、こしょう、酒、醤油、 ラー油、酢、みりん	618 kcal 28.3 g
22木	ごはん	とりにく、 鶏肉の香味焼き モヤシと小松菜のナムル たぬき汁		鶏肉、さつま揚げ、 油揚げ	精白米、白ごま、米油、ごま油、 こんにゃく、でん粉	長ねぎ、しょうが、にんにく、 小松菜、人参、もやし、 ごぼう、大根	醤油、みりん、酒、ラー油、 だし昆布、だし削り節、塩	595 kcal 26.0 g
23金	ごはん	あじのトマトチーズ焼き ブロッコリーのグリーンサラダ きのこクリームスープ		あじ、チーズ、ベーコン	精白米、オリーブ油、米油、米粉	玉ねぎ、にんにく、ブロッコリー、カリ、 フラワー、キャベツ、 きゅうり、しょうが、 マッシュルーム、しいたけ、しめじ	塩、こしょう、トマトケチャップ、 バジル、酢、鶏がら、 ペイリーフ、パセリ	604 kcal 30.1 g
26月	ごはん	サケの塩焼き カブとキャベツのゆかり漬 豚汁		さけ、豚肉、みそ、豆腐	精白米、米油、じゃが芋	かぶ、キャベツ、ごぼう、 人参、大根、長ねぎ	塩、ゆかり粉、だし削り節	581 kcal 30.2 g
27火	ごしき 五色ごはん	さいとう、 米糎みそ汁 きりぼし、 切干大根のハリハリ漬 アップルゼリー		鶏肉、油揚げ、豚肉、 みそ、寒天	精白米、もち米、米油、里芋、 白玉粉、ごま油、三温糖、 白ごま、上白糖	人参、大根、白菜、長ねぎ、小松菜、 切干し大根、きゅうり、 りんごジュース、パイン缶	塩、醤油、だし昆布、酒、みりん、 だし削り節、酢、一味唐辛子	666 kcal 23.4 g
28水	きな粉揚げパン	ミネストローネ コールスローサラダ スイーツスプリング		きな粉、豚肉、ベーコン、 ひよこ豆	ショートニングパン、揚げ油、 上白糖、グラニュー糖、 米油、じゃが芋	にんにく、玉ねぎ、人参、セロリ、 キャベツ、トマト缶、しょうが、 トマトジュース、きゅうり、 ホールコーン、スイーツスプリング	赤ワイン、鶏がら、トマトピューレ、 塩、こしょう、ペイリーフ、 バジル、タイム、酢	630 kcal 20.2 g
29木	しょうが、 越前鍋、 茶飯	新橋お多幸 おでん きゅうりもみ		鶏卵、がんもどき、 鶏肉、わかめ	精白米、三温糖、でん粉	大根、しょうが、きゅうり	酒、醤油、だし昆布、だし削り節、 減塩醤油、さんしょう粉、酢	613 kcal 26.0 g
30金	ソフトめん ミートソース	ビーンズサラダ フルーツポンチ		豚肉、チーズ、大豆	米油、米粉、ソフト麺、上白糖	にんにく、玉ねぎ、人参、 トマトジュース、キャベツ、 きゅうり、パナナ、 りんご缶、黄桃缶、パイン缶	赤ワイン、塩、こしょう、 トマトピューレ、トマトケチャップ、 ウスターソース、ガーリックパウダー、 酢、白ワイン、サイダー	661 kcal 23.2 g

※食材の状況により、献立が変更になることがあります。

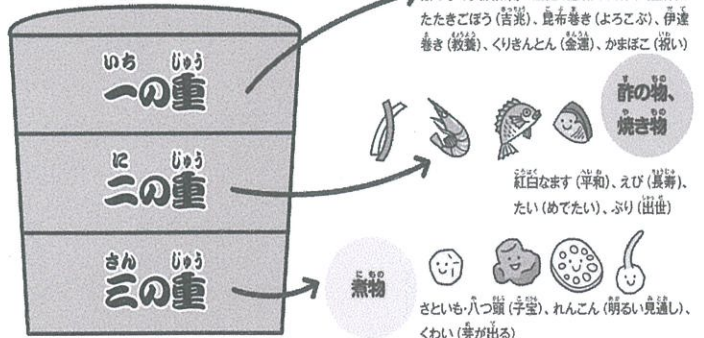
今月の給食目標「よい姿勢で食べよう」

背筋をのびし、体と机との間にはこぶし1個分あけて、
足はそろえて床につけます。



おせちマンション だれがどこに住んでいる？

おせち料理には込められた願いがあります。



おせちの重箱の詰め方は地域や家庭でさまざまです。段も5段、または4段が正式ともいわれますが、ここでは現在一般的なおせちについて表型例を示しました。