

令和7年



# 1月 献立表



八坂小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	
日	曜		牛乳	血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える
8	水	3学期始業式				
9	木	○ カレーライス にんじンドレッシングサラダ	とり肉 レンズ豆 牛乳 まぐろ	米 大麦 米ぬか油 ジャが芋 豆乳バター 米粉 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ 大根 小松菜	
10	金	○ ご飯(酒田) 松風焼き 三色ひたし 白玉団子汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆 みそ とり肉	米 米粉 砂糖 白ごま 白玉団子	生姜 たまねぎ ねぎ ほうれん草 にんじん もやし 大根 しめじ 小松菜	
13	月	成人の日				
14	火	○ ご飯(酒田) さばのねぎみそ焼き きんぴらごぼう みぞれ汁	牛乳 さば みそ とり肉 厚揚げ	米 ごま油 こんにやく 砂糖 白ごま 米ぬか油	生姜 にんにく ねぎ にんじん ごぼう たまねぎ れんこん 大根 小松菜	
15	水	○ フレンチトースト カリカリポテトサラダ 白菜のスープ	牛乳 卵 ウインナー	食パン バター 砂糖 油 ジャが芋 米ぬか油	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ 白菜 コーン	
16	木	○ 家常豆腐丼 青菜の中華スープ 果物	豚肉 みそ 厚揚げ 牛乳 とり肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 干しいたけ にんじん たけのこ にんにく ねぎ キャベツ えのきたけ もやし チンゲンサイ くだもの	
17	金	○ ご飯 のりふりかけ じゃがいものそぼろ煮 三色みそ炒め	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり かつお節 鶏ひき肉 みそ	米 白ごま 米ぬか油 ジャが芋 こんにやく 砂糖 片栗粉	生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん もやし 小松菜	
20	月	○ ご飯 鶏肉とコーンのあげ煮 五目汁	牛乳 とり肉 豚肉 豆腐 油揚げ	米 片栗粉 ジャが芋 油 米ぬか油 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ コーン さやいんげん 白菜 ねぎ 小松菜	
21	火	○ スパゲティミートソース グリーンサラダ キャラメルポテト	鶏ひき肉 大豆 牛乳	スパゲティ 米ぬか油 砂糖 米粉 豆乳バター さつま芋	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマトピューレ パセリ粉 キャベツ きゅうり 小松菜	
22	水	○ ご飯(酒田) むろあじのメンチカツ ごま和え わかめと油揚げのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 むろあじ ひじき 油揚げ わかめ みそ	米 米粉 片栗粉 油 砂糖 白すりごま	生姜 たまねぎ キャベツ れんこん にんじん 小松菜 大根 ねぎ	
23	木	○ ご飯 ぎせい豆腐 じゃこ野菜のあえもの かぼちゃのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 豆腐 卵 ちりめんじゃこ 豚肉 みそ	米 米ぬか油 砂糖 米粉 ごま油	にんじん 干しいたけ ほうれん草 小松菜 キャベツ もやし ごぼう 大根 かぼちゃ ねぎ	
24	金	○ 練馬大根のたくあんごはん じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 果物	牛乳 とり肉 高野豆腐	米 ごま油 砂糖 白ごま 米ぬか油 ジャが芋	練馬たくあん たまねぎ にんじん さやえんどう くだもの	
27	月	○ ご飯(酒田) ゼリーフライ 小松菜のごま和え のっぺい汁	牛乳 鶏ひき肉 おから とり肉 豆腐	米 ジャが芋 米ぬか油 米粉 油 砂糖 白すりごま ごま油 こんにやく 里芋 片栗粉	たまねぎ にんじん もやし 小松菜 大根 ねぎ	
28	火	○ ご飯 焼きししゃもの南蛮漬け 豆腐団子汁	牛乳 ししゃも とり肉 豆腐	米 大麦 米粉 米ぬか油 ごま油 砂糖 白すりごま 白玉粉	にんにく 生姜 もやし にんじん ピーマン ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜	
29	水	○ ★焼き鳥丼 ごまみそ汁 夕焼けゼリー	鶏もも 牛乳 油揚げ みそ アガー	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 こんにやく 白すりごま	★ねぎ たまねぎ 生姜 大根 えのきたけ かぼちゃ 小松菜 にんじん オレンジジュース	
30	木	○ パエリア スパイシーポテト 白いんげん豆と野菜のスー <sup>o</sup>	とり肉 えびいかに 牛乳 豚肉 いんげん豆	米 大麦 米ぬか油 ジャが芋	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん さやいんげん 生姜 白菜 ほうれん草	
31	金	○ ご飯 クジラのたつたあげ 白菜の煮びたし みそけんちん汁	牛乳 くじら肉 油揚げ とり肉 豆腐 みそ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 こんにやく 里芋	生姜 白菜 にんじん もやし 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	

※米は、東京都米穀商業組合練馬支部と庄内みどり農業協同組合(山形県酒田市)より購入しています。

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数16回



「早ね早おき朝ごはん運動」

シンボルマーク

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
中学年 平均値	603	16.4 (エネルギーの 13~20%)	29.7 (エネルギーの 20~30%)	2.1	340	94	2.5	241	0.26	0.45	18	6.5

12月に使用した主な野菜と産地

- ・にんじん(北海道) ・玉ねぎ(北海道) ・じゃがいも(北海道) ・長ねぎ(山形) ・にら(千葉) ・ごぼう(群馬) ・れんこん(茨城) ・白菜(長野)
- ・小松菜(埼玉) ・大根(練馬区) ・キャベツ(群馬、愛知、練馬区) ・ピーマン(茨城) ・きゅうり(福島) ・里いも(埼玉)
- ・ブロッコリー(群馬) ・ほうれん草(群馬) ・チンゲンサイ(千葉) ・さつまいも(千葉) ・かぼちゃ(北海道) ・かぶ(千葉) ・いちご(茨城)



- 1月に使用予定の練馬区産野菜
- ・キャベツ ・小松菜 ・大根
  - ・長ねぎ ・白菜