

令和7年度 1月 給食献立予定表

千代田区立富士見小学校

日	予定	献立名	牛乳	主に体をつくる もとになる	主にエネルギーの もとになる	主に体の調子を整える もとになる	1人分 たんぱく質	ひとくち メモ
9 金	お正月・七草 に合わせた 料理 ♪ブック メニュー	七草ごはん 松風焼き 栗きんとん (♪おせち) はんぺん汁	○	じゃこ 鶏肉, 豚肉, 豆腐, みそ はんぺん	米, ごま油, 油 三温糖 さつまいも, くり, 上白糖	にんじん, だいこん, かぶ, せり, かぶ(葉), こまつな ねぎ にんじん, こまつな, えのきたけ	589 kcal 25.6 g	9日の献立では、お正月料理の松風焼きと栗きんとんを取り入れました。七草ごはんにはせり、すずな、すずしろを使います。
12 月	成人の日							
13 火	鏡開きに 合わせた料理 	年明けうどん 紅白かぶの甘酢漬 ぜんざい	○	鶏肉, 油揚げ, かまぼこ あずき	うどん, 三温糖 上白糖 三温糖, 白玉粉	にんじん, はくさい, 干しいたけ, ねぎ, こまつな かぶ, かぶ(葉), だいこん, ゆず果汁, ゆず 三温糖, 白玉粉	566 kcal 23.3 g	少し過ぎてしましますが、11日の「鏡開き」に合わせて、もちの入ったぜんざいを提供します。
14 水		ごはん 焼き豆腐の中華煮 わかめと卵のスープ 菊花みかん	○	豚肉, 焼き豆腐 鶏肉, 卵, わかめ	油, 片栗粉, ごま油 片栗粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, はくさい, チンゲン菜 たまねぎ, にんじん みかん	569 kcal 23.6 g	菊花みかんは、みかんを横に半分に分けて切ったものです。昔ながらのみかん専用の蔵で貯蔵した蔵出しみかんを使用予定です。
15 木	小正月に 合わせた料理 青森県の 郷土料理	小豆ごはん カラスガレイのから揚げ たらこのあえ けの汁	○	あずき カラスガレイ たらこ 高野豆腐, 大豆, 油揚げ, みそ	米, もち米, ごま 米粉, 片栗粉, 油 油, こんにゃく こんにゃく	しょうが だいこん, にんじん だいこん, にんじん, ごぼう, ぜんまい	573 kcal 27.3 g	1月15日の小正月に合わせて、小豆ごはんと青森県の郷土料理「けの汁」を取り入れました。「けの汁」は、根菜や山菜、凍
16 金		フレンチトースト ポークシチュー きのこソテーサラダ	○	卵, 牛乳 豚肉, 白いんげん豆 ベーコン	食パン, はちみつ, 三温糖, グラニュー糖 油, じゃがいも, 三温糖, 小麦粉 油, 三温糖, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, セロリ, パセリ にんにく, しめじ, エリンギ, えのきたけ, ほうれん草	576 kcal 23.9 g	豆腐などを細かく刻んで味噌で煮立てた料理です。 
19 月		親子丼 豆腐と大根のみそ汁 季節の柑橘類 (津のかがやき)	○	鶏肉, 卵 豆腐, わかめ, みそ	米, 押麦, 三温糖, 片栗粉 三温糖	たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, みつば だいこん, こまつな つのかがやき	557 kcal 25.9 g	20日の給食では、2年生の道徳科「日本のお米、世界のお米」と連携して、インドネシアの料理
20 火	インドネシアの 料理	ナシゴレン ソトアヤム マンゴープリン	○	鶏肉, えび 鶏肉, 豆腐 粉寒天, 牛乳, 豆腐, 生クリーム	米, 油, 黒砂糖 はるさめ 上白糖	にんにく, たまねぎ, にんじん, 赤パプリカ, 万能ねぎ にんじん, キャベツ, もやし, ねぎ, にら マンゴーピューレ, マンゴージュース	556 kcal 21.8 g	「ナシゴレン」を提供します。「ナシ」は「お米」、「ゴレン」は「炒める」という意味です。
21 水		ごはん きびなごのカレー揚げ 焼肉サラダ みぞれ汁	○	きびなご 豚肉 豚肉	米 片栗粉, 油 ごま油, 三温糖, ごま油 こんにゃく, さといも	しょうが にんにく, きゅうり, にんじん, キャベツ, もやし にんじん, ごぼう, しめじ, なめこ, ねぎ, こまつな, だいこん	558 kcal 21.9 g	「焼肉サラダ」は、富士見小学校の人気メニューの一つです。甘辛く味付けした豚肉をゆで野菜やドレッシングと合わせます。
22 木	昭和時代の 給食	きな粉揚げパン ワンタンスープ マカロニサラダ	○	きな粉 豚肉 ハム	ミルクパン, 油, グラニュー糖, 三温糖 ワンタンの皮, ごま油 マカロニ, 卵不使用マヨネーズ, 油, 三温糖	三温糖 もやし, にんじん, にら, ねぎ とうもろこし, きゅうり, にんじん, たまねぎ	565 kcal 21.3 g	1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。ひと足先に22日から昔の給食を紹介していきます。
23 金	明治時代の 給食	セルフ塩おにぎり 鮭の塩焼き キャベツの浅漬け けんちゃん汁	○	のり さけ 豆腐	米 ごま油, こんにゃく, さといも	だいにん, にんじん, ごぼう, 干しいたけ, こまつな キャベツ, きゅうり, しょうが	558 kcal 24.6 g	ます。23日は、明治時代の給食をイメージした献立です。 

裏面に続きます。

日	予定	献立名	牛乳	主に体をつくる もとなる	主にエネルギーの もとなる	主に体の調子を整える もとなる	1献立 - たんぱく質	ひとくち メモ
26 月		ご飯	○		米		634 kcal	「里芋コロッケ」は、里芋をベー スに、じゃがいもやおからなど を合わせて作ります。ねっとり した食感のコロッケです。
		里芋コロッケ		おから、白いんげん豆、豚肉	じゃがいも、さといも、油、小麦粉、 パン粉、パン粉、油、三温糖	たまねぎ	20.7 g	
		大根サラダ			油、ごま油、上白糖	だいこん、きゅうり、にんじん		
		きゃべつのみそ汁		油揚げ、わかめ、みそ		キャベツ、たまねぎ		
27 火	東京都の 郷土料理	深川めし	○	あさり、みそ	米、油、三温糖	にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが	557 kcal	27日の献立は、東京都の郷土料 理を組み合わせました。「深川め し」は、あさりを使ったみそ味の 混ぜごはんです。
		ちゃんこ汁		鶏肉、油揚げ	しらたき	だいこん、にんじん、干しいたけ、はくさい、ねぎ、 ごまつな	20.5 g	
		小松菜のごまだれ		みそ	三温糖、ねりごま	ごまつな、もやし、にんじん		
		いもようかん		粉寒天	さつまいも、三温糖			
28 水	ブック メニュー	スパゲッティミートソース	○	豚肉、大豆	スパゲッティ、オリーブ油、油、三 温糖	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュ ルーム、ホールトマト	610 kcal	「おかしな目玉焼き」は、目玉 焼きに似せたデザートです。 あんず缶とゼリーで
		キャベツとじゃがいもの スープ		ウィンナー（レバー入り）	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ	26.0 g	
		おかしな目玉焼き （おしゃべりなたまご やき）		粉寒天、牛乳、乳酸菌飲料、緑乳	上白糖	あんず缶		
29 木	昭和時代の 給食	コッパパン	○		コッパパン		560 kcal	29日は、第二次世界大戦後にた んぱく源が不足していた時代に 学校給食でよく登場していた豚 料理を提供予定です。今回は、 ニタリクジラを使用します。
		いちごジャム			いちごジャム		27.6 g	
		鯨の竜田揚げ		くじら	片栗粉、油	しょうが		
		コールスローサラダ			油、上白糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、みかん缶		
30 金	福井県の 郷土料理	ごはん	○		米		594 kcal	「長寿なます」は、名前の通り 食べると長生きするとされてい る料理です。お正月料理として 福井県で受け継がれています。
		鯨の照り焼き		ぶり	三温糖、片栗粉	しょうが	27.8 g	
		長寿なます		油揚げ、みそ	ごま油、三温糖、すりごま	だいこん、にんじん、さやいんげん		
		うち豆汁		油揚げ、青打ち豆、みそ	さといも	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ		

※ 献立表の栄養価は中学年（3・4年生）の値を表記しております。

※ 献立や使用食材は都合により変更する場合があります。

※ 調味料などの詳しい使用食材を知りたい場合や、献立についてご不明な点がありましたら学校までお問い合わせください。



あけましておめでとうございます

本年も安心・安全で美味しい給食を提供できるよう、給食室一同力を
合わせて参ります。どうぞよろしくお願い申し上げます。



1月の献立紹介

★本に出てくる料理をイメージした「ブックメニュー」を紹介します。

♪1月9日（金） 栗きんとん

「おせち」 文・絵：内田 有美 料理：満留 邦子 監修：三浦 康子 出版社：福音館書店

♪1月28日（水） おかしな目玉焼き

「おしゃべりなたまごやき」 作：寺村 輝夫 絵：長 新太 出版社：福音館書店

12月の献立より

12月8日は、有機農業の日（オーガニックディ）でした。
千代田区は、千葉県匝瑳市と脱炭素に関する連携協定
を結んでいます。匝瑳市のソーラージェネリングの下で育っ
た有機大豆から作られた味噌は、有機農業の日を中心に
区立学校で様々な料理で使いました。

富士見小学校でも、有機大豆を原料とした味噌とにん
じん、かぼちゃ、じゃがいもといった有機野菜を使用した豚
汁を提供しました。

「いつものみそ汁と味が違う。おいしい。」「かぼちゃが嫌
いだっけ。今日は食べられた。」など子供たちからの
声があがりました。

12月18日（木）の給食では、3年生
道徳科「マサラップ」に合わせて、フィ
リピン料理を提供しました。酢や果
物の酸味を生かした料理が特徴です。
デザートのマルーヤ（バナナの天ぷ
ら）が一番人気がありました。

「マサラップ」は、フィリピン語（タガ
ログ語）で「おいしい」という意味です。
食べ終わった後は、3年
生の教室で「マサラッ
プ」という声が聞こえて
きました。



【1月の東京都内産野菜】

小松菜（1月全て） 江戸川区 平野農園

白菜

13日・14日 八王子市 鈴木農園

チンゲン菜

14日 八王子市 鈴木農園

にんじん

15日 八王子市 中西農園

長ねぎ

20日・21日・30日

八王子市 水越農園

【1月のJAS有機野菜】

山梨県北杜市 井上農園

さつまいも 9日・27日

にんじん 19日～30日（26日を除く）



冬休み、年明けも、早寝・
早起き・朝ごはんリズム
を崩さず過ごせるとよいで
すね。寒い日が続きます
が、適度な運動（歩く、ジョ
ギングする）も心がけると、
心と身体の健康を保つの
に効果的です。