



令和8年1月献立表



令和8年1月8日

給食マナー目標：給食について考えよう

給食栄養目標：日本の伝統食を知ろう

港区立東町小学校 校長 川原 哲郎

学校栄養指導員

小出 紋子

日	曜日	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	Iエネルギー Kcal	たんぱく質 g
8	木	3学期始業式・給食なし							
9	金	日本の行事食を食べよう ☆おせち料理☆						618	28.3
		すずしろごはん	○	精白米, ごま油	大根	酒, 塩, だし昆布, 醤油, 菜飯 ごはんの素			
		お雑煮		鶏肉, なると	里芋, トック	人参, 大根, 干しいたけ, 小松菜			
		紅白かまぼこ		かまぼこ					
		七福なます			上白糖	大根, 人参, ごぼう, 干しいたけ, みつば, ゆず			
		ジャコの田作り		ちらめんじゃこ	三温糖, 白ごま		だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油, 薄口醤油, 醋		
		だて巻き		鶏卵, はんぺん	三温糖		醤油, みりん		
12	月	成人の日							
13	火	日本の行事食を食べよう ☆鏡開き☆						656	26.1
		餅入りきつねうどん	○	豚肉, 油揚げ	三温糖, うどん, もち	長ねぎ, 小松菜, かんぴょう	だし昆布, だし削り節, みりん, 塩, 醤油		
		白菜のゴマ和え			三温糖, 白ごま	人参, 白菜, もやし	醤油		
		フルーツ(みかん)				みかん			
14	水	ごはん	○	精白米				602	27.0
		具だくさん味噌汁		みそ, 豆腐	こんにゃく	人参, ごぼう, 小松菜, 長ねぎ	だし削り節		
		豚肉の生姜炒め		豚肉	サラダ油, でん粉	しょうが, 玉ねぎ	醤油, 酒		
		ポテサラダ			じゃが芋, ノンエッグマヨネーズ	人参, きゅうり, ホールコーン	酢, 塩, こしょう		
15	木	日本の行事食を食べよう ☆小正月☆						665	22.8
		きんびらごはん	○	鶏肉	精白米, サラダ油, こんにゃく, 三温糖, ごま油	ごぼう, 人参, さやいんげん	だし昆布, 醤油, 酒, 塩		
		鶏骨サラダ		ひじき, ちらめんじゃこ	三温糖, サラダ油, ごま油, 白ごま	キャベツ, きゅうり, 大根	塩, 醤油, 醋, こしょう, 酒		
		お汁粉		小豆	三温糖, 白玉粉, 上白糖		塩		
16	金	てづくり花巻	○		小麦粉(薄力粉), 上白糖, サラダ油		ベーキングパウダー, ドライイースト, 塩	618	25.7
		中華風コンソース		鶏卵	でん粉	しょうが, 玉ねぎ, 人参, ホールコーン, クリームコーン	鶏がら, 塩, こしょう, 醤油, バセリ		
		イカとエビのチリソース		いか, えび	サラダ油, 三温糖, 米粉, でん粉	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 玉ねぎ	塩, 醤油, 酒, トマトケチャップ, ウスターソース, トウバンジャン		
		♪ ロッコリーとキャベツの中華サラダ ♪			サラダ油, ごま油	プロッコリー, キャベツ, きゅうり, 人参	酢, 塩, 醤油, ラー油		
17	土	ごはん	○	精白米				585	27.6
		さつま汁		豚肉, みそ	サラダ油, さつまいも, こんにゃく	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし削り節		
		サワラの葱ソース		さわら	三温糖	しょうが, 長ねぎ, にんにく	酒, 醤油, 醋		
		白菜の磯和え		のり		小松菜, 白菜, もやし	醤油		
19	月	振替休業日							

給食費について♪

給食費に関しては、港区が負担することになりました。

保護者負担はありませんが、食品ロスの観点から、長期間欠席をする予定がある方は、欠席期間の連絡および欠食届の提出にご協力お願いします。

発注量、調理量の調整をしています。

欠席期間の変更がある場合も、必ずご連絡ください。

忘れずに準備しましょう♪

給食の準備の時間は、マスクを着用します。

衛生的に食事の準備をするだけではなく、風邪などの予防にもつながります。

毎日、きれいなランチョンマットと一緒にマスクの用意をしてください。

また、マスクの予備を2~3枚ランドセルに用意しておいてください。

ご協力よろしくお願ひします。



日	曜日	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	Iエネルギー Kcal	たんぱく質 g	
20	火	世界各国の料理を食べよう ☆スペイン☆						587	24.5	
		パエリア	いか, えび ベーコン, 鶏卵, 牛乳 サラダ油 ドリンクヨーグルト	精白米, オリーブ油	にんにく, 人参, 玉ねぎ, マッシュルーム, ホールコーン, ピーマン, 黄バブリカ, 赤バブリカ	サフラン, 塩, ベイリーフ(粉), こしょう, 白ワイン				
		トルティージャ		じゃが芋, サラダ油	玉ねぎ, 人参, パセリ	塩, こしょう, トマトケチャップ				
		キャベツとコーンのサラダ		サラダ油	人参, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう				
21	水	ごはん	○ 豆腐, わかめ ホキ	精白米			635	22.5		
		豆腐とワカメのスープ		白ごま	しょうが, たけのこ, 長ねぎ	鶏がら, 塩, こしょう, 醤油				
		魚と野菜の甘酢あんかけ		でん粉, 米粉, サラダ油, じゃが芋, 三温糖	人参, 玉ねぎ, ピーマン, 赤バブリカ, 黄バブリカ, れんこん, なす	醤油, 酒, 醋, トマトケチャップ				
		春雨の中華サラダ		春雨, サラダ油, ごま油	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醬油				
22	木	カレーライス	○ 鶏肉	精白米, サラダ油, じゃが芋, 小麦粉(薄力粉)	にんにく, しょうが, 人参, 玉ねぎ	赤ワイン, 鶏がら, 塩, ベイリーフ(粉), トマトケチャップ, カレー粉, コリアンダー, シナモン, ガラムマサラ, ウスターソース, 中濃ソース	704	20.8		
		パリパリサラダ		サラダ油, ワンタン皮	人参, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう				
		フルーツポンチ		上白糖	みかん缶, 黄桃缶, パイン缶	白ワイン				
23	金	日本の郷土料理を食べよう ☆青森県☆						619	25.7	
		十和田バラ焼き丼	○ 豚肉 鶏肉	精白米, でん粉	りんごジャム, にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, 白菜, 赤バブリカ, まいだけ	醤油, みりん, 酒, コチュジャン, 塩				
		せんべい汁		こんにゃく, 南部せんべい	しょうが, ごぼう, 人参, 干しいたけ, 長ねぎ	鶏がら, 塩, 醬油, 薄口醤油, みりん				
26	月	学校給食週間(1/24-1/30)献立						610	29.6	
		おむすび(ゆかり・わかめ)	○ 豚肉, みそ, 豆腐 さけ	わかめごはんの素, ちりめんじやこ	精白米		ゆかり粉			
		豚汁		サラダ油, じゃが芋	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし削り節				
		サケの塩焼き				塩				
		白菜とキュウリの即席漬け			白菜, きゅうり	塩				
27	木	学校給食週間(1/24-1/30)献立						635	23.0	
		きな粉揚げパン	○ 鶏肉, 牛乳	きな粉	コッペパン, サラダ油, 上白糖, グラニュー糖					
		鶏と野菜のクリーム煮		サラダ油, じゃが芋, 小麦粉(薄力粉)	人参, 玉ねぎ, キャベツ, しょうが	白ワイン, 鶏がら, 塩, こしょう, ベイリーフ(粉)				
		コールスローサラダ		サラダ油	キャベツ, かぶ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう				
28	水	学校給食週間(1/24-1/30)献立						610	26.4	
		ごはん	○ 豆腐		精白米					
		けんちん汁		サラダ油, ごま油	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醬油				
		鯨の竜田揚げ		サラダ油, でん粉	しょうが	醤油, 酒				
29	木	学校給食週間(1/24-1/30)献立						651	27.8	
		スパゲティビーンズミート	○ 豚肉, 大豆		サラダ油, 小麦粉(薄力粉), オリーブ油, スパゲティ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, トマトジュース, パセリ	赤ワイン, ナツメグ, 塩, こしょう, トマトケチャップ, トマトピューレ, ウスターソース			
		ポテトのフレンチサラダ		じゃが芋, サラダ油	人参, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう				
		フルーツ(ネープルオレンジ)			ネーブルオレンジ					
30	金	日本の行事食を食べよう ☆初午(2/1)☆						634	24.5	
		混ぜ込み稲荷	○ 鶏肉, 油揚げ	精白米, 三温糖, サラダ油	干しいたけ, 人参	だし昆布, 酒, 塩, 醋, 醬油, みりん	634	24.5		
		はんぺんのすまし汁		あらはねんぺん	小松菜, 長ねぎ	だし昆布, だし削り節, 塩, 醬油				
		キャベツの和風サラダ		サラダ油, ごま油, 白ごま	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, 醬油, こしょう				

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。