



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	Icalg- 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	だし昆布、だし削り節、酒、 塩、醤油、みりん			
		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	だし昆布、だし削り節、塩、醤油、 薄口醤油、酢			
		ジャコの田作り		ちりめんじゃこ	三温糖、白ごま		醤油、みりん			
		だて巻き		鶏卵、はんぺん	三温糖		みりん、塩			
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			
		ポテトサラダ			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
		きんぴらごはん	○	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			
		鉄骨サラダ		ひじき、ちりめんじゃこ	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、酢、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	
		中華風コーンスープ		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、 パセリ			
		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			
		ブロッコリーとキャベツの中華サラダ			サラダ油、ごま油	ブロッコリー、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	
		さつまい		豚肉、みそ	サラダ油、さつまい、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、酢			
		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となりました。
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をお願いします。
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いします。



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	1人あたり 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
		バエリア		いか、えび	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、黄パプリカ、赤パプリカ	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		ベーコン、鶏卵、牛乳	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			
		ドリンクヨーグルト			ドリンクヨーグルト					
21	水	ごはん	○		精白米			635	22.5	
		豆腐とワカメのスープ		豆腐、わかめ	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		ホキ	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、赤パプリカ、黄パプリカ、れんこん、なす	醤油、酒、酢、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、醤油			
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	
		バリバリサラダ			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、バイン缶	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	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、赤パプリカ、まいたけ	醤油、みりん、酒、コチュジャン、塩			
		せんべい汁		鶏肉	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、醤油、薄口醤油、みりん			
		フルーツ(りんご)			りんご					
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)	○	わかめごはんの素、ちりめんじゃこ	精白米		ゆかり粉			
		豚汁		豚肉、みそ、豆腐	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		さけ			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	○	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		鶏肉、牛乳	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	○		精白米					
		けんちん汁		豆腐	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、醤油			
		鯨の竜田揚げ		鯨肉	サラダ油、でん粉	しょうが	醤油、酒			
		切干大根の炒め煮		油揚げ	サラダ油、三温糖	人参、切干し大根、干しいたけ	だし削り節、塩、醤油			
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(ネーブルオレンジ)				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、酢、醤油、みりん			
		はんぺんのすまし汁		あらればんぺん		小松菜、長ねぎ	だし昆布、だし削り節、塩、醤油			
		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、醤油、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。