

1月こんだてひょう

立教女学院小学校 2026

日 よ う び	こんだてめい	お茶	体の血液や筋肉を作るもの	体の調子を整えるもの		体の中で熱や力になるもの	エネルギーたんぱく質
				緑黄色野菜	淡色野菜		
9 金	ポークカレーライス マカロニサラダ りんご 牛乳		豚肉 牛乳	人参 ホールトマト さやいんげん	玉ねぎ にんにく 生姜 セロリー キャベツ コーン りんご	米 麦 バター 油 砂糖 パン粉 パスタ 小麦粉 ジャガイモ	654kcal 20.0g
13 火	黒米ごはん 豚汁 ぶりの照り焼き 野菜のおかか和え ヨーグルト 麦茶	茶	鯛 豚肉 油揚げ 味噌 かつお節 豆腐 ヨーグルト	人参 小松菜	大根 もやし えのきたけ ごぼう 生姜 長ねぎ こんにゃく	米 黒米 油 砂糖 片栗粉 里芋	564kcal 28.4g
14 水	高菜チャーハン 中華卵のスープ 鶏肉と野菜のサラダ 牛乳		ちりめんじやこ 卵 鶏肉 豚肉 豆腐 牛乳	人参 高菜漬 さやいんげん	長ねぎ 生姜 玉ねぎ にんにく もやし キャベツ たけのこ 干し椎茸	米 麦 油 砂糖 ごま 片栗粉	620kcal 27.6g
15 木	クロワッサン 豚肉と野菜のトマトスープ りんごゼリー 牛乳		豚肉 ベーコン 牛乳	人参 ホールトマト プロッコリー	玉ねぎ にんにく りんご キャベツ りんご缶 りんごジュース 寒天	パン 油 砂糖 バター じゃがいも	592kcal 23.9g
16 金	エビクリームライス フレンチドレッシングサラダ みかん 牛乳		えび 鶏肉 生クリーム 牛乳	人参	玉ねぎ マッシュルーム コーン グリンピース キャベツ きゅうり みかん	米 麦 油 バター 小麦粉 砂糖	624kcal 22.2g
19 月	きつねうどん 大根のツナドレッシングサラダ 抹茶チョコ蒸しパン 牛乳		鶏肉 ツナ 油揚げ 牛乳	人参 小松菜 抹茶	きゅうり 長ねぎ 大根 玉ねぎ ゆず	うどん 小麦粉 砂糖 油 チョコ	647kcal 26.4g
20 火	焼き鳥丼 田舎汁 切干大根のハリハリ漬け ヨーグルト 麦茶	茶	鶏肉 生揚げ 豚肉 卵 のり 味噌 ヨーグルト	人参 さやいんげん	にんにく 生姜 ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ 白菜 切干大根	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま 里芋	603kcal 27.1g
21 水	テーブルロール ひよこ豆入りカレースープ はんぺんのチーズフライ ゆでプロッコリー みかん 牛乳		鶏肉 ひよこ豆 はんぺん チーズ 牛乳	人参 プロッコリー	玉ねぎ にんにく セロリー 大根 舞茸 みかん	パン 油 バター パン粉 小麦粉 パスタ じゃがいも てんぷら粉	624kcal 28.0g
22 木	炊き込みごはん さつま汁 青梗菜と白菜のごま和え ヨーグルト 麦茶	茶	鶏肉 油揚げ 豆腐 豚肉 味噌 ヨーグルト	人参 青梗菜	れんこん たけのこ ごぼう 干し椎茸 こんにゃく 白菜 大根 長ねぎ	米 麦 油 片栗粉 ごま 砂糖 さつまいも	578kcal 23.9g
23 金	焼きカレー 野菜スープ みかん 牛乳		豚挽肉 ベーコン 鶏肉 チーズ 生クリーム 牛乳	人参 パセリ ホールトマト ほうれん草	玉ねぎ セロリー キャベツ マッシュルーム にんにく 生姜 レーズン みかん	米 麦 小麦粉 パン粉 バター 片栗粉 パスタ じゃがいも バター 油	694kcal 26.4g
26 月	チキンライス サイコロスープ フルーツポンチ 牛乳		鶏肉 カルピス ベーコン 寒天 牛乳	人参 かぶの葉	キャベツ セロリー マッシュルーム 玉ねぎ かぶ グリンピース にんにく バイン缶 みかん缶 黄桃缶 レモン	米 麦 油 バター じゃがいも 砂糖 サイダー	598kcal 18.5g
27 火	きな粉揚げパン ワンタンスープ 挽肉入りもち米蒸し 牛乳		豚肉 きな粉 豚挽肉 牛乳	人参 小松菜	長ねぎ 生姜 白菜 玉ねぎ 干し椎茸	パン 砂糖 油 ワンタンの皮 片栗粉 もち米	595kcal 24.4g
28 水	ごはん 飛鳥汁 魚の塩麹カレー焼き もやしと小松菜のおかか和え ヨーグルト 麦茶	茶	鶏肉 味噌 牛乳 鯖 かつお節 豆腐 ヨーグルト	人参 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ 白菜 もやし えのきたけ	米 油 砂糖 片栗粉 里芋	574kcal 28.0g
29 木	野菜あんかけめん 揚げワンタン みかん 牛乳		豚肉 えび うずらの卵 豚挽肉 牛乳	人参 小松菜 にら	たけのこ 白菜 もやし 生姜 干し椎茸 玉ねぎ 長ねぎ みかん	中華麺 油 ワンタンの皮 片栗粉	592kcal 26.7g
30 金	コッペパン ヌードルスープ ディアブルチキン ポテトフライ ゆでブロッコリー りんご 牛乳		鶏肉 牛乳	人参 パセリ プロッコリー	玉ねぎ にんにく キャベツ セロリー りんご	パン 油 パスタ じゃがいも パン粉	662kcal 28.1g

★ 食材料の仕入れにより献立が変更することがあります。

クリスマス祝会の献立

今年のクリスマス祝会は、5年生と共にメニューを考えて作りました。LINK の授業で、給食の献立を立てる上で心がけていることを伝え、それを踏まえてグループごとに献立を考えてもらい、最終的にみんなの前でプレゼンをし、私には思いつかないメニューをいろいろと提案してくれました。子どもたちが一生懸命考えたメニューをなるべく取り入れたいと、担当の先生方に相談し、試作を作り献立が完成しました。毎年、5年生は縁の下の力持ちとして祝会の準備のお手伝いをしてくれています。お茶を入れたり、お鍋に入ったスープを入れたり、盛り付け作業は大変でしたが、自分たちで立てた献立を実現させるため、やる気を持ってお手伝いをしてくれました。学校行事の大好きなクリスマス祝会を5年生と共に作り上げることが出来て、有意義な時間を過ごすことが出来ました。いつもとは違うクリスマスのメニューに他の学年も幸せな気持ちになったようです。



- ☆ クロワッサン ☆ キャロットパン
 - ☆ コーンスープ ☆ ローストチキン
 - ☆ ナポリタン ☆ クリスマスパスタ
 - ☆ 型抜き人参入りポテトサラダ
 - ☆ 明日葉ドーナツ(クリスマスバージョン)
 - ☆ ジャワティ
- * 残った野菜と茎はナポリタンに入れました

あけましておめでとうございます

午

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



うまいのように野菜をたっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう!



よく味わってうまい味を感じよう!