

1月9日(金)

牛乳
七草がゆ
ぶりの照り焼き
七福なます
栗きんとん

3学期初日の給食は、お正月にまつわる料理と、1月7日「人日の節句」に健康長寿を願って食べる七草がゆの献立です。

後期食



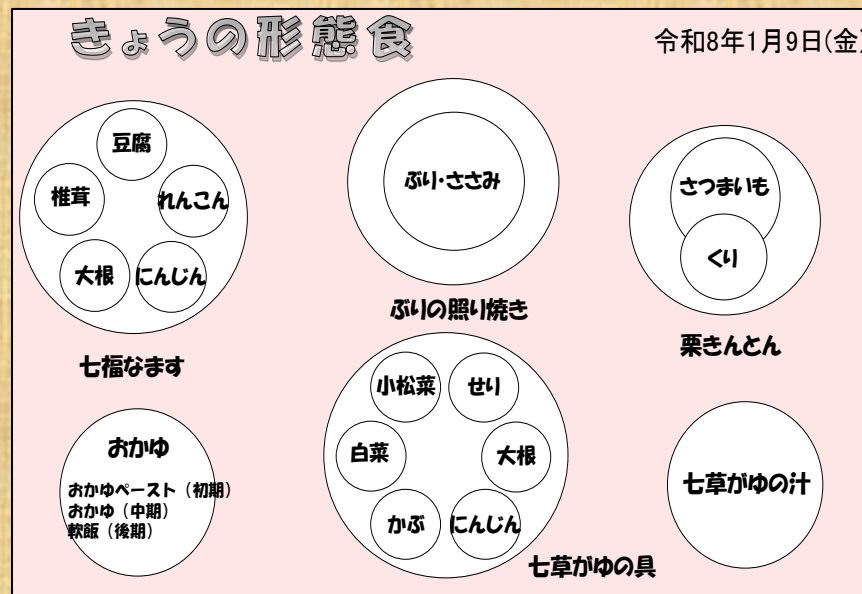
中期食



普通食



初期食



1月13日(火)

牛乳
ごはん
すまし汁(豆腐、わかめ)
松風焼き
おひたし
いちご

以前、いちごの旬は春でしたが、ハウス栽培が主流になり12月から5月までおいしいいちごが食べられるようになりました。

後期食



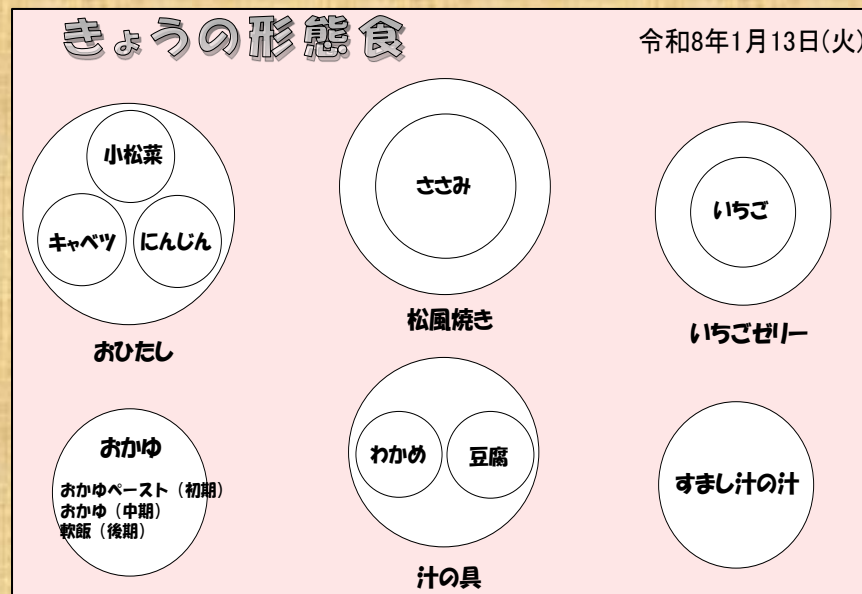
中期食



普通食



初期食



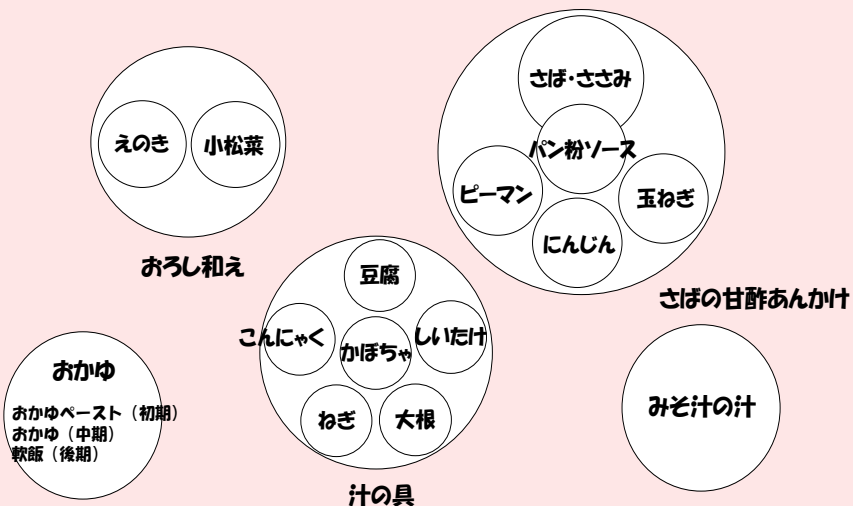
1月14日(水)

牛乳
ごはん
みそ汁(大根、こんにゃく)
さばと野菜の甘酢あんかけ
おろし和え

冬の大根は、寒さから身を守るために甘くなります。今日は旬の大根をみそ汁とおろし和えの2つの料理に使いました。

きょうの形態食

令和8年1月14日(水)



普通食



後期食



中期食



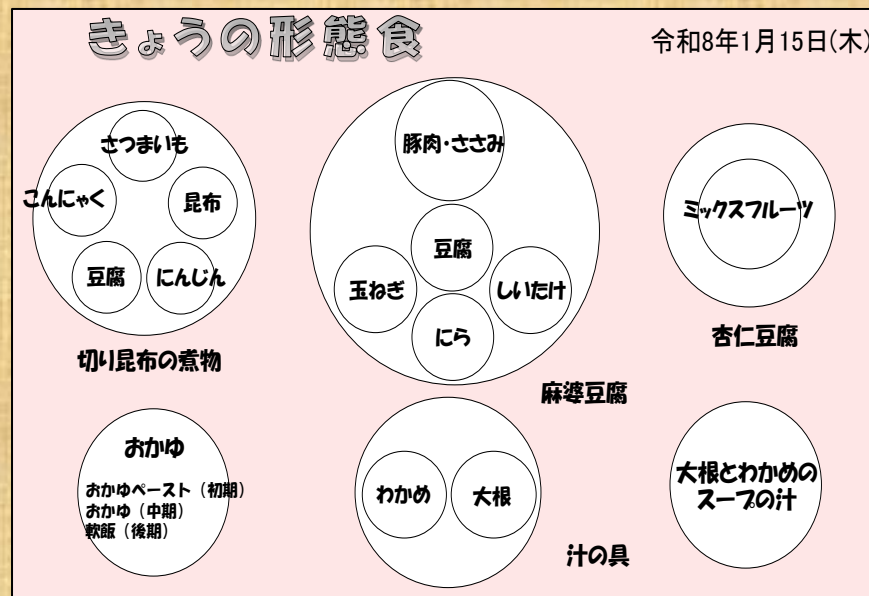
初期食



1月15日(木)

牛乳
ごはん
大根とわかめのスープ
マーボー豆腐
さつまいもと切り昆布の煮物
杏仁豆腐

甘いさつまいもは、デザートに使われることが多いですが、昆布やにんじん、油揚げと一緒に甘辛く煮ることで、ごはんのおかずにもなる一品になりました。



普通食



後期食



中期食



初期食



1月16日(金)

牛乳
ごはん
セルフハンバーガー
大豆入りスープ
フライドポテト
トマトサラダ

今日はリクエストの多かった料理を組み合わせたメニューです。
ハンバーガー、フライドポテト、トマトサラダにはたくさんのリクエストがありました。

後期食



中期食



普通食

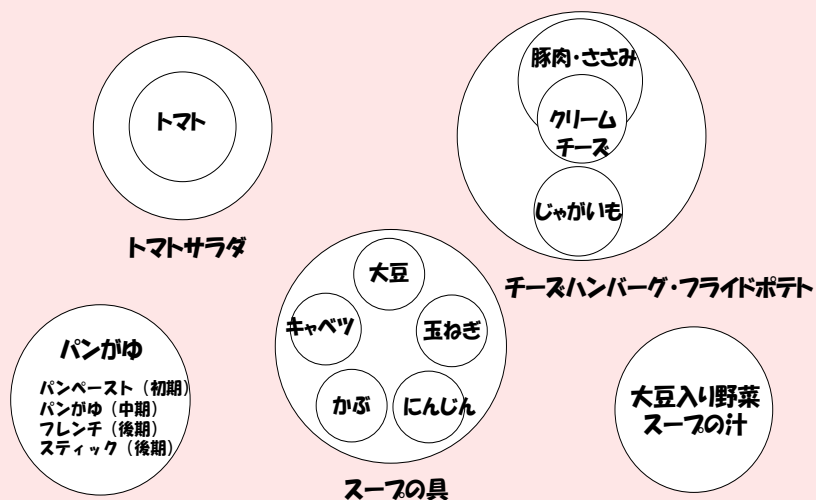


初期食



きょうの形態食

令和8年1月16日(金)



1月19日(月)

牛乳
ソース焼きそば
たまねぎと卵のスープ
野菜の中華漬け
アップルスイートポテト

普通食の焼きそばは、蒸し中華めんにソースを絡めて蒸し焼きにし、炒めた具と混ぜ合わせています。形態食は、甘めのソースを麺にかけ、塩味の具と一緒に食べることでソースの味をしっかりと楽しめるように工夫しています。

後期食



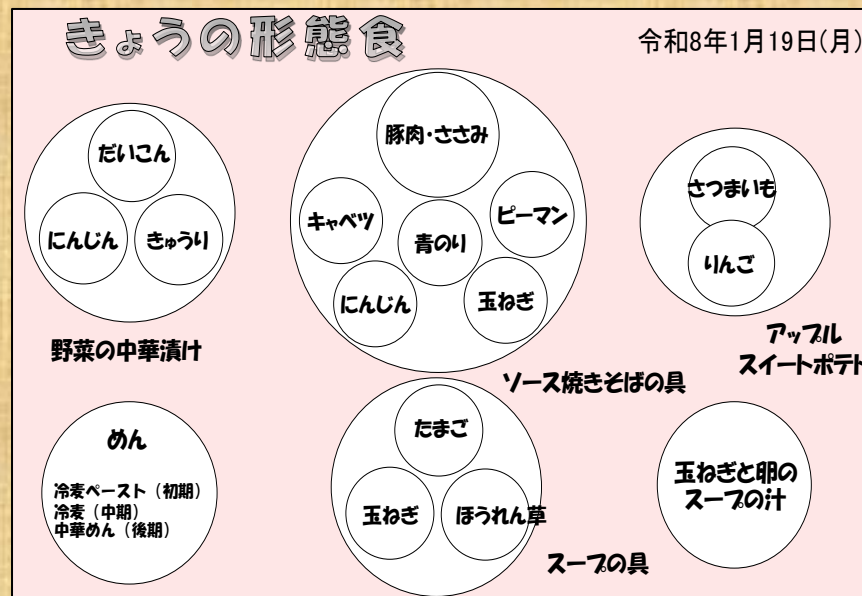
中期食



普通食



初期食



1月20日(火)

牛乳
ごはん
ミネストローネ
鮭のポテトチーズ焼き
ほうれん草のサラダ

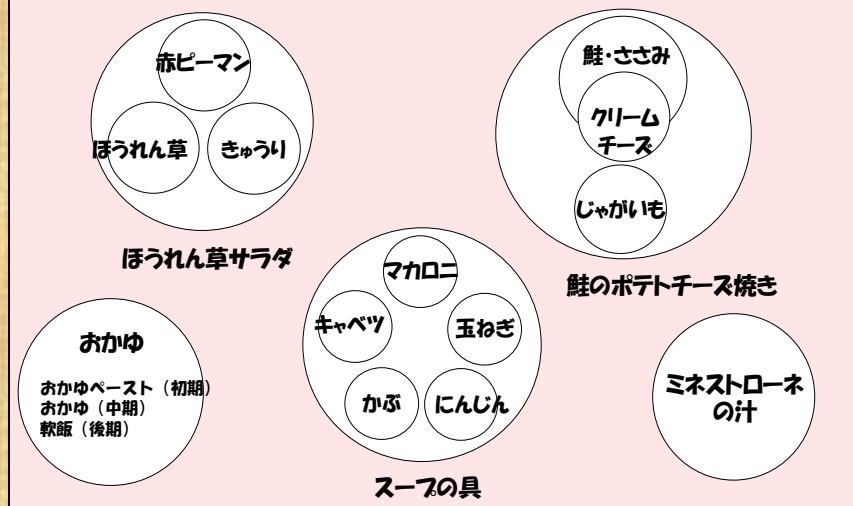
鮭の上にピザチーズとマッシュポテトをのせて焼いたポテトチーズ焼きは、魚が苦手でも食べやすい料理です。

後期食



きょうの形態食

令和8年1月20日(火)



中期食



普通食



初期食



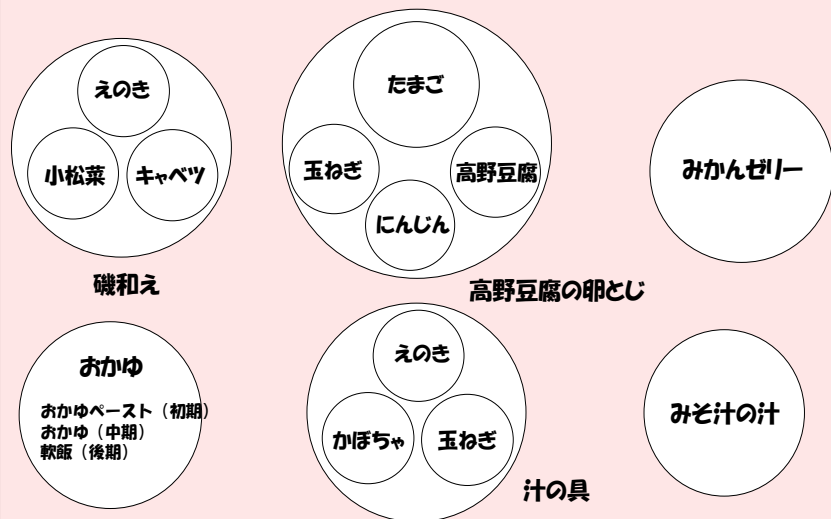
1月21日(水)

牛乳
ごはん
みそ汁(かぼちゃ、しめじ)
高野豆腐の卵とじ
磯和え
みかん

高野豆腐は、豆腐を一度凍らせてから溶かし、乾燥させた保存食で、水でもどして料理に使われます。スポンジ状に無数の小さな穴があいていて煮汁をよく吸うため、煮物によく使われます。

きょうの形態食

令和8年1月21日(水)



普通食



後期食



中期食



初期食



1月22日(木)

牛乳
カツカレーライス
千切り野菜のスープ
ブロッコリーサラダ

1月22日は「カレーライス(カレー)の日」です。カレーはインド料理で、インドからイギリスへ、イギリスから日本へ伝わってきました。今ではすっかり、日本の家庭料理の定番になりました。今日はリクエストもあった、カレーとミルクフィーフカツの組み合わせです。

後期食



中期食



普通食

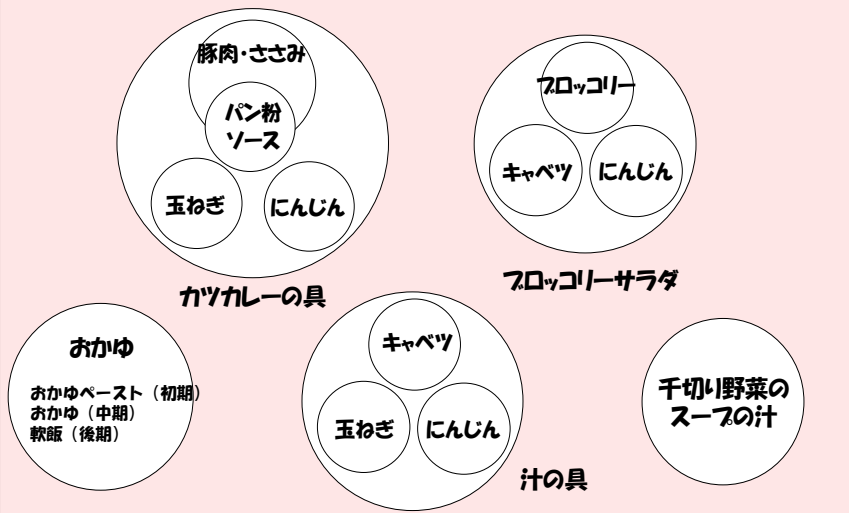


初期食



きょうの形態食

令和8年1月22日(木)



1月23日(金)

牛乳
豚丼
さつま汁
野菜のごま酢和え
りんごゼリー

豚丼がご当地グルメとして有名な
のは、北海道の帯広です。甘辛い
たれをつけて焼いた豚焼き肉をご
はんの上にのせたものです。

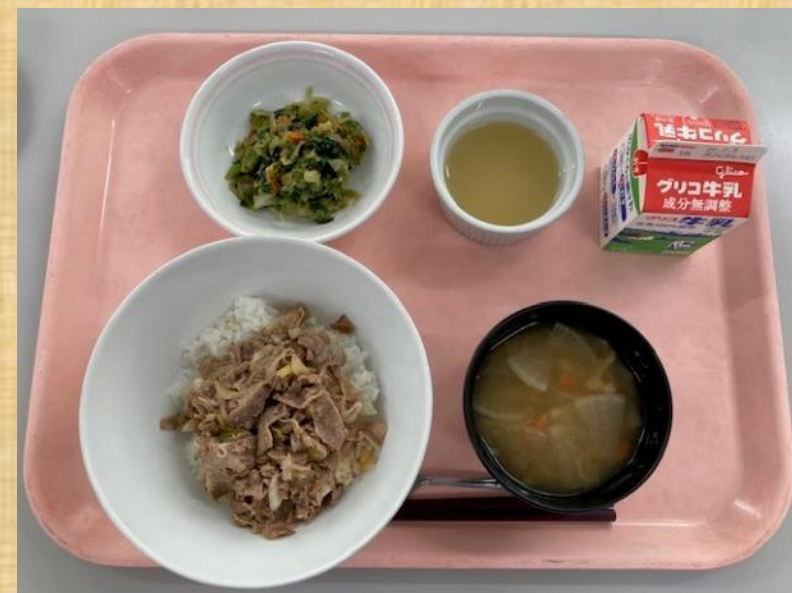
後期食



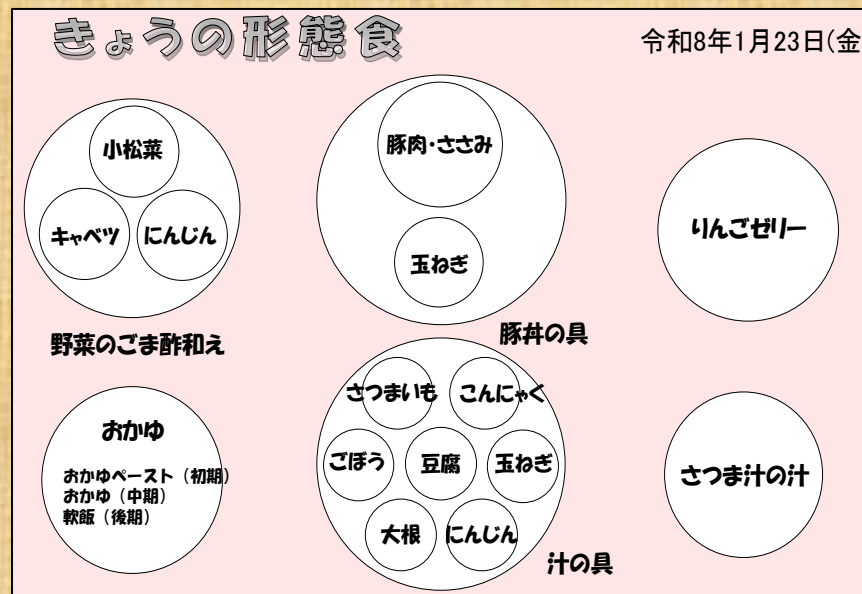
中期食



普通食



初期食



1月26日(月)

【全国学校給食週間 1/26～30】

牛乳
おにぎり
たぬき汁
鮭の塩焼き
即席漬け
ぽんかん

学校給食は、山形県の学校で昼食を準備できない子供のために、おにぎり・焼き魚・漬物を提供したのが始まりで、全国に広がっていきました。

後期食



中期食



普通食



初期食



1月27日(火)

牛乳
きな粉揚げパン
ポトフ
キャベツサラダ
フルーツヨーグルト

揚げパンは昭和20年代に大田区の調理員さんが考案したと言われています。当時は砂糖だけでしたが、今ではきな粉やココアなどバリエーション豊かになりました。

後期食



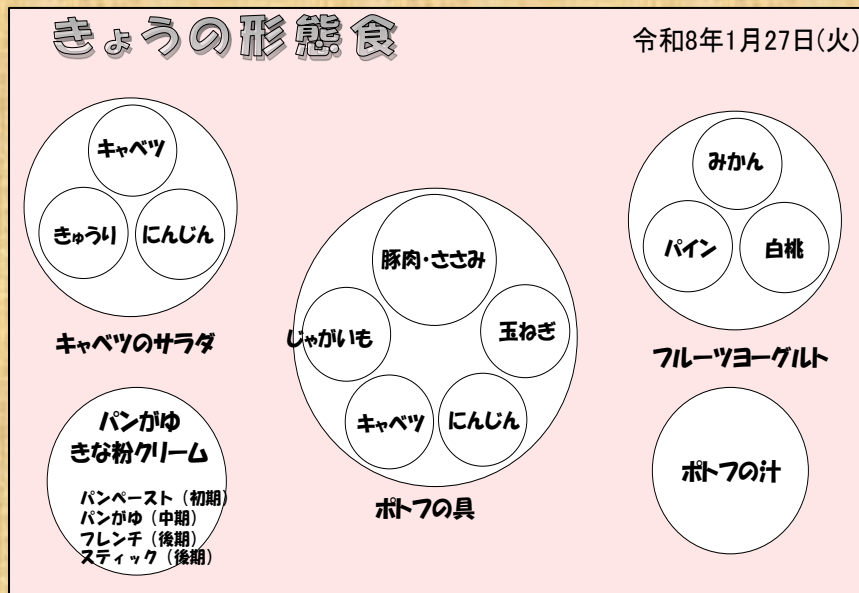
中期食



普通食



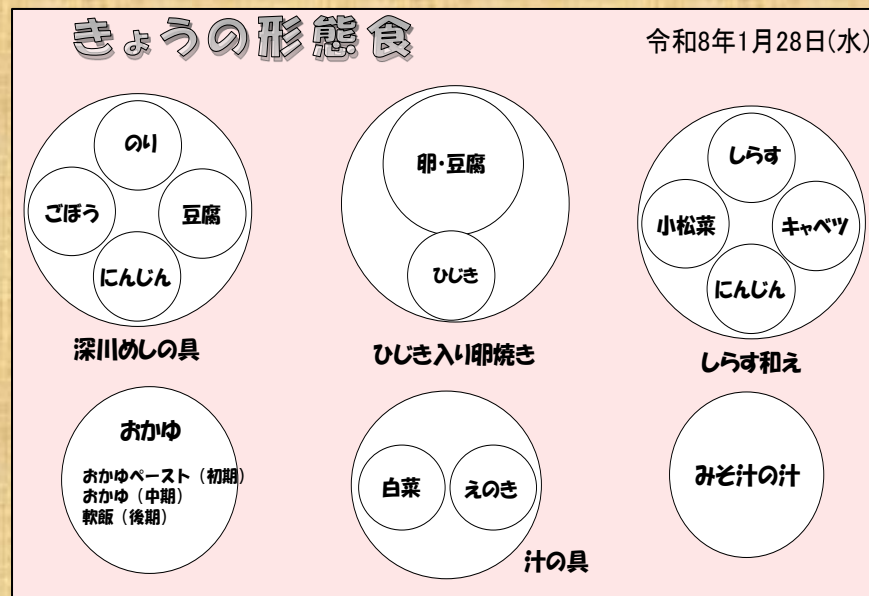
初期食



1月28日(水)

牛乳
深川めし
みそ汁(白菜、しめじ)
ひじき入り卵焼き
しらす和え

昔、東京湾では貝がたくさんとれており、新鮮な貝とねぎを入れたみそ汁をご飯にかけた深川めしが良く食べられていました。今では貝(あさり)を炊き込んだご飯も深川めしと呼びます。



普通食



後期食



中期食



初期食



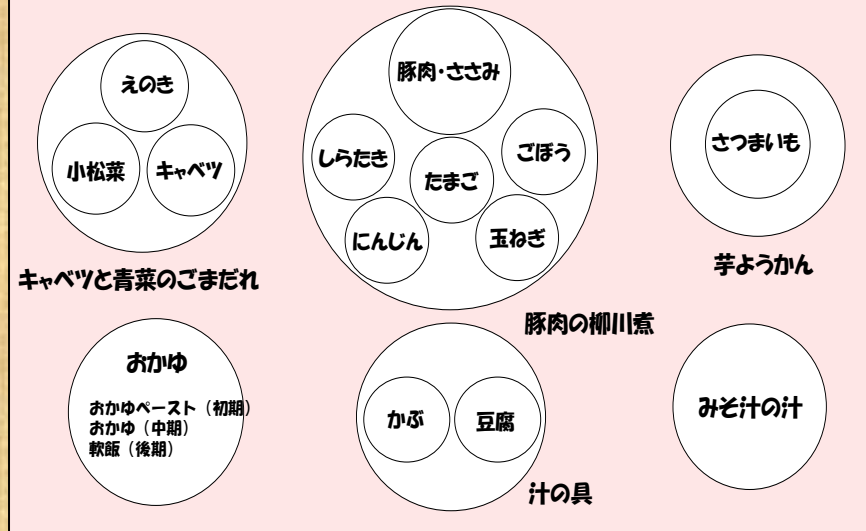
牛乳
ごはん
みそ汁(かぶ、油揚げ)
豚肉の柳川煮
キャベツと青菜のごまだれ
芋ようかん

柳川煮(柳川鍋)と芋ようかんは、江戸(東京)発祥の料理です。小松菜は、小松川(今の江戸川区)付近で栽培されてきた野菜で、今でも都内でも多く栽培されています。

後期食



令和8年1月29日(木)



中期食



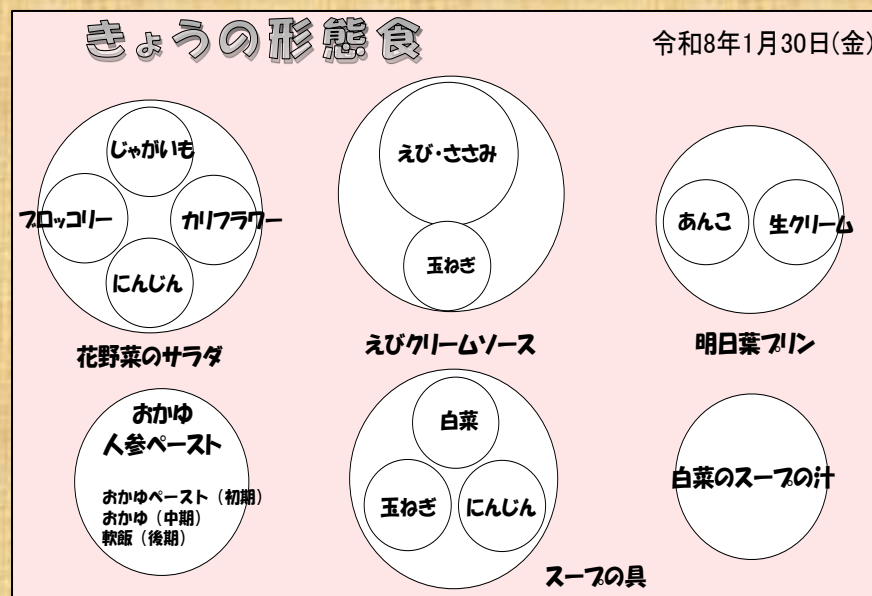
初期食



1月30日(金)

牛乳
人参ピラフのえびクリーム
白菜のスープ
花野菜のサラダ
明日葉プリン

明日葉は、伊豆諸島でよく食べられています。「葉を摘んでも明日には新しい芽が出る」と言われるほど生命力のある植物です。今日のデザートには明日葉粉を使用しています。



普通食



後期食



中期食



初期食

