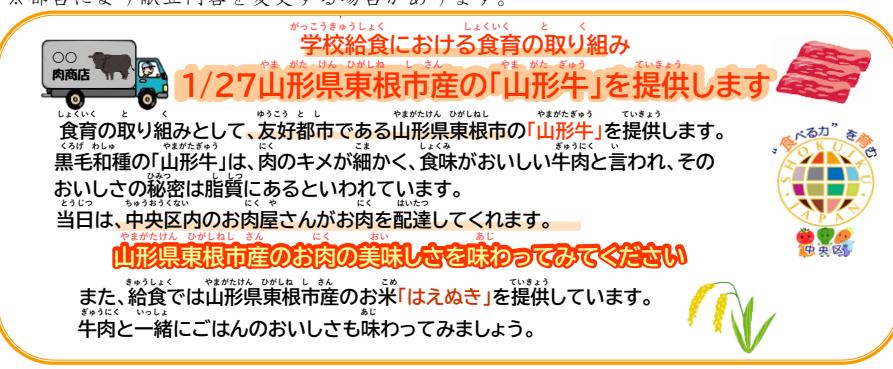


令和8年1月分 献立表

中央区立中央小学校

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	
		エネルギーのもとになる	体をつくるものとになる	体の調子を整えるものとになる			
9 金	赤飯 さわらの西京焼き 紅白なます すまし汁 みかん 牛乳	米もち米ごま砂糖そめん	あずきさわらみそなると牛乳	しょうがだいこんにんじんレモンたまねぎ長ねぎみかん	587	24.6	
13 火	季節のメニュー 小松菜チャーハン 野菜のポン酢掛け お汁粉 牛乳	季節の献立	米米粒麦油ごま油ごま砂糖白玉だんご	豚肉卵あずき牛乳	619	22.5	
14 水	食べよう野菜350メニューの日 カレーうどん 野菜60gのお浸し さつまいものごま団子 牛乳	野菜の日	うどん油でんぶんさとうさつまいも小麦粉ごま	豚肉油揚げ豆乳牛乳	588	22.1	
15 木	ごはん アジフライ ピーンズフレンチサラダ みそ汁 牛乳		米小麦粉パン粉油じゃがいもさとう	まあじひよこまめ手亡みそ牛乳	629	27	
16 金	食パン パンプキンシチュー キャベツのオニオンサラダ 黒糖蒸しパン 牛乳		食パン油バター小麦粉さとう黒砂糖	鶏肉牛乳生クリーム	621	22.9	
19 月	☆ 食育の日 日本の郷土料理【秋田】わかめごはん 卵焼き 野菜のごま酢掛け きりたんぽ汁 牛乳	日本の郷土料理	米油さとうごまさりたんぽ	卵鶏肉油揚げ牛乳	587	24.2	
20 火	☆ 地産地消【あしたば】 五目たんメン かぼちゃサラダ あしたばサーティアンドギー 牛乳	地産地消メニュー	中華麺油でんぶん卵不使用マヨネーズ小麦粉さとう黒砂糖	豚肉牛乳	595	21	
21 水	ごはん 鮭の和風揚げ わかめとキャベツのサラダ のっぺい汁 スイートスプリング(柑橘) 牛乳		米でんぶん油さとうごまさといも	鮭豚肉牛乳	586	26.5	
22 木	ナン 大豆入りキーマカレー ガーリックドレッシングサラダ ぶどうゼリー 牛乳		ナン油さとうごま油	豚肉大豆レンズ豆牛乳	614	25.5	
23 金	かみかみメニュー ごはん じゃこふりかけ 鯖の照り焼き コンビネーションサラダ 豚汁 牛乳	30日間	米油ごまさとうこんにゃく	ちりめんじゃこ削り節さばシーチキン豚肉豆腐みそ牛乳	キャベツにんじんスイートコーン缶だいこんごぼうこまつな長ねぎスイートスプリングわかめ	676	27.8
26 月	【全国学校給食週間】 野菜たっぷりナポリタンスパゲティ イタリアンドレッシングサラダ クラッシュりんごゼリー 牛乳		スパゲティ油さとう	ベーコンウインナー牛乳	597	19.2	
27 火	☆ 【学校給食地域・食育支援事業】 ごはん のりの佃煮 芋煮 具たくさん味噌汁 牛乳	山形牛	米さとうさといも	和牛肉油揚げ豆腐みそ牛乳	こんにゃくぶなしめじ長ねぎだいこんこまつなにんじんえのきたけほしのり	624	25.2
28 水	☆ 【全国学校給食週間】 ごはん 鶏のから揚げ ポテトのごまドレッシングサラダ 野菜スープ 牛乳		米でんぶん油じゃがいもごまさとう	鶏肉ベーコン牛乳	557	26.4	
29 木	☆ 【全国学校給食週間】 マーボー丼 野菜のしょうがじょうゆかけ 白玉フルーツポンチ 牛乳		米油さとうでんぶんごま油白玉だんごサイダー	豆腐豚肉大豆みそ牛乳	705	26.4	
30 金	☆ 【全国学校給食週間】 ハムライス 海藻と野菜のサラダ ABCパスタスープ みかん 牛乳		米油さとうマカロニでんぶん	ロースハムレンズ豆鶏肉牛乳	たまねぎマッシュルームだいこんにんじんぶなしめじこまつなみかん	586	21.9

※都合により献立内容を変更する場合があります。



1月24日～30日は全国学校給食週間です！

学校給食は、子どもたちの健康を守り、食文化を伝える大切な役割を担っています。
今週は人気メニューを取り入れ、給食の魅力を再発見できる献立にしました。

おいしく食べて元気に過ごしましょう！

6年生リクエスト給食ランキング！

- 1位 みそラーメン
- 2位 揚げパン
- 3位 からあげ でした★

1～3月は6年生のリクエスト給食を提供します。

★のついてる日にリクエストメニューが出ます。

他にもいろいろなリクエストがありました。お楽しみに♪

児童1人1回当たりの平均栄養摂取量（小学校）

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	カリウム (食塩相当量)*1 (g)	カルシウム *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	A ₂ *2 (μgRAE)	B1 ₂ *2 (mg)	B2 ₂ *2 (mg)	C ₂ *2 (mg)	食物繊維 *2 (g)
1月分平均	618	15.6	29.5	2.1	323	91	2.2	256	0.35	0.5	28	5.5
学校給食摂取基準	650	13～20	20～30	2.0	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

平均栄養価は、*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。