



1月 給食予定献立表

令和7年

葛飾商業高校・本所工科高校グループ

月	火	水	木	金	予約期日
		8日	9日	10日	
献立名		《おせち料理》 ご飯 牛乳 魚のゆず香味焼き 紅白なます 筑前煮 すまし汁 栗芋きんとん	年明けうどん 野菜のかき揚げ わさび和え あしたば豆乳プリン 牛乳	《鏡開き》 わかめご飯 ししゃものみそだれかけ 雑煮 果物 牛乳	注意 12月20日 (金)
エネルギー たんぱく質 kcal g		771 36.2 kcal g	750 26.3 kcal g	804 33.5 kcal g	
13日	14日	15日	16日	17日	
給食無し 	ジョア ハヤシライス アーモンドサラダ ふわふわ卵スープ 果物 牛乳	《小正月》 小豆ごはん 魚の西京焼き 小松菜の和え物 みそ汁 2色団子	麦ご飯 オイスターソテー 高野豆腐とひじきのサラダ わかめスープ 牛乳	麻婆焼きそば 笹かま入りサラダ ニラ玉スープ フルーツ和え 牛乳	注意 12月20日 (金)
824 24.4 kcal g	743 37.3 kcal g	748 26.4 kcal g	728 31.3 kcal g		
20日	21日	22日	23日	24日	
こまツナピラフ チリコンカン 野菜のクリームスープ 果物 牛乳	うま煮丼 ごまみそ和え むらくも汁 焼きリンゴ 牛乳	《カレーの日》 ポークカレー コールスローサラダ 野菜スープ ぶどうゼリー 牛乳	麦ご飯 【A】 魚のみそマヨ焼き 【B】 鶏のピリ辛みそ焼き がんものうま煮 みそ汁 牛乳	生徒休業日 	1月10日 (金)
838 33.8 kcal g	729 31 kcal g	833 25.7 kcal g	735/752 35/34 kcal g		
27日	28日	29日	30日	31日	
《昔の給食①》 五色ご飯 切り干し大根の卵焼き すいとん汁 果物 牛乳	《昔の給食②》 ご飯 くじらの竜田揚げ おろしポン酢和え みそ汁 牛乳	《昔の給食③》 コッペパン ポテトコロッケ フレンチサラダ コーンクリームシチュー 牛乳	《東京都の郷土料理》 海苔の佃煮ごはん 柳川煮 塩ちゃんこ汁 フルーツあんみつ 牛乳	きこの和風ピラフ ポテトのチーズ焼き トマトスープ 果物 牛乳	1月17日 (金)
800 33.1 kcal g	719 35.5 kcal g	813 26.0 kcal g	784 32.6 kcal g	740 24.0 kcal g	

※都合により、使用食材および献立内容を変更する場合があります。



新年の無病息災を願う

正月行事



正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりの行事食です。

また、鏡開きでは、歳神様にお供えていた鏡もちを下げて、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きのもちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。

