



1月学校給食献立予定表



令和6年

新宿区立愛日小学校

実施日	献立名	材料名			栄養価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
10 水	牛乳 春の七草ぞうすい 魚の照り焼き 大根なます風 白玉しるこ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 しいら 小豆	米 麦 でんぷん 三温糖 白玉粉	にんじん だいこん かぶ しめじ 長ねぎ しょうが ゆず	609	29.1
11 木	牛乳 回鍋肉丼 青菜ともずくのスープ くだもの(菊花みかん)	牛乳 豚肉 ベーコン もずく	米 麦 油 三温糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干し椎茸 キャベツ こまつな みかん	640	20.2
12 金	牛乳 じゃごごはん 肉じゃが 切干大根のごまマヨサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ 油揚げ 豚肉	米 麦 油 こんにゃく じゃがいも マヨネーズ(エッグケア) 三温糖 白ごま	にんじん えのきたけ さやえんどう たまねぎ さやいんげん 切干大根 きゅうり もやし	617	22.1
15 月	【本から飛び出したメニュー⑮】 牛乳 チキンライス 野菜スープ アップルパイ(あのこはどーこ?)	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 麦 油 じゃがいも さつまいも 三温糖 豆乳クリームバター パイシート	マッシュルーム にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ こまつな りんご レモン果汁	703	20.6
16 火	牛乳 きなこ揚げパン わんたんスープ フライドビーンズサラダ	牛乳 きな粉 豚肉 鶏肉 みそ 大豆 ツナ	ミルクパン 三温糖 油 わんたんの皮 春雨 ごま油	干し椎茸 にんじん もやし はくさい 長ねぎ ほうれんそう しょうが きゅうり キャベツ レモン果汁 たまねぎ	683	27.8
17 水	牛乳 クリームライス みそドレッシングサラダ りんごゼリー	牛乳 鶏肉 豆乳 みそ 粉寒天	米 麦 油 三温糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム 赤パプリカ だいこん キャベツ こまつな りんごジュース	603	20.8
18 木	牛乳 チャーハン バンサンスー 青菜と豆腐のスープ	牛乳 ベーコン 豚肉 卵 豆腐	米 麦 春雨 三温糖 ごま油 でんぷん	しょうが 長ねぎ グリンピース きゅうり キャベツ もやし にんじん たまねぎ こまつな	584	22.6
19 金	牛乳 豚丼 キャベツのおひたし じゃがいものみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	米 麦 油 こんにゃく 三温糖 でんぷん じゃがいも	しょうが ごぼう たまねぎ にんじん 長ねぎ キャベツ もやし こまつな	589	22.9
20 土	牛乳 スパゲティミートソース キャベツとコーンのスープ オレンジゼリー	牛乳 ベーコン 大豆 豚肉 粉寒天	スパゲッティ 油 三温糖	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト(缶) ホールコーン キャベツ オレンジジュース	670	26.8
23 火	【給食で運だめし】 ジョア コーンピラフ キャベツスープ おみくじミートボール	発酵乳 鶏肉 豚肉 卵 チーズ うずら卵 ウインナー	米 麦 油 じゃがいも パン粉 三温糖 でんぷん	マッシュルーム にんじん たまねぎ ホールコーン グリンピース しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ	668	26.8
24 水	【学校給食週間】 牛乳 チキンカレーライス キャベツサラダ くだもの(スイートスプリング) 【令和5年よく食べたNo.1(ごはんの部)】	牛乳 鶏肉	米 麦 油 はちみつ じゃがいも 三温糖	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな スイートスプリング	641	20.9
25 木	【学校給食週間】 牛乳 二つ折りパン ポテトコロッケ フレンチサラダ コーンスープ 【令和5年よく食べたNo.1(パンの部)】	牛乳 豚肉 ベーコン 豆乳	二つ折りパン 油 三温糖 ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉 パン粉 コーンスターチ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ホールコーン クリームコーン	649	22.2
26 金	【学校給食週間:本から飛び出したメニュー⑯】 牛乳 餅入りきつねうどん 野菜しょうがじょうゆ フルーツゼリー (ねずみのすもう)	牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ 粉寒天	うどん 三温糖 丸もち 上白糖	干し椎茸 にんじん 長ねぎ ほうれんそう しょうが こまつな キャベツ もやし パイン缶 みかん缶	608	25.2
29 月	【学校給食週間:明治の給食】 牛乳 わかめとゆかりのおむすび さばの塩焼き 豚汁 くだもの(いよかん)	牛乳 わかめ 焼きのり さば 豚肉 みそ 油揚げ	米 麦 油 こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ いよかん	616	25.0
30 火	【学校給食週間:昭和の給食】 牛乳 コッペパン いちごジャム くじらの竜田揚げ わかめサラダ わんたん入りスープ	牛乳 くじら肉 みそ わかめ 豚肉	コッペパン でんぷん 三温糖 油 春雨 わんたんの皮	いちごジャム しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ 干し椎茸 はくさい 長ねぎ こまつな	601	27.8
31 水	牛乳 ひじきごはん まつかぜ焼き 大根のみそ汁 キャベツのさっぱりサラダ	牛乳 ひじき 油揚げ 大豆 鶏肉 卵 わかめ みそ	米 麦 油 こんにゃく 三温糖 パン粉 ごま油 白ごま	にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ もやし こまつな レモン果汁 だいこん ほうれんそう 長ねぎ	617	27.2

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

1月分 一日あたりの平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	631	24.3
	650	26.0

1月24日~30日は 学校給食について知ろう!

全国学校給食週間は昭和25年度から始まった取り組みで、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。給食の歴史を見てみましょう。



明治 22 年ごろ
おにぎり 揚げ物 漬物



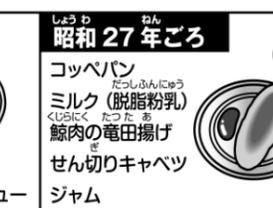
大正 12 年ごろ
五色ごはん 栄養みそ汁



昭和 17 年ごろ
すいとんのみそ汁



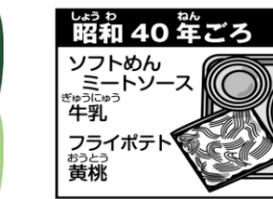
昭和 22 年ごろ
ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー



昭和 27 年ごろ
コッペパン
ミルク(脱脂粉乳)
鱈肉の竜田揚げ
せん切りキャベツ
ジャム



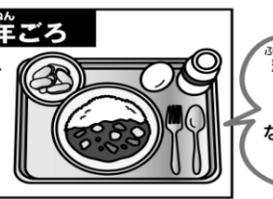
昭和 25 年に、アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。



昭和 40 年ごろ
ソフトめん ミートソース 牛乳
フライドポテト 黄桃



昭和 51 年ごろ
カレーライス 牛乳
塩もみ ゆで卵



昭和 30 年代後半には脱脂粉乳のミルクが牛乳へと切り替わり、コッペパン以外のパンやソフトめんなど、主食の種類が増えていきました。米飯が正式に導入されたのは昭和 51 年のことです。

