



1月学校給食献立予定表



1月の給食目標「寒さに負けない食事をしよう」

平成28年新宿区立西新宿小学校

実施日 日 曜	献立名	牛乳	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
12 火	七草うどん 野菜のごま酢浸し 白玉しるこ	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 小豆	うどん 白玉粉 砂糖 ごま	人参 小松菜 かぶの葉 大根葉 せり 大根 はくさい かぶ 長ねぎ もやし キャベツ	604	22.0
13 水	カレーライス【2-1リクエスト給食】 コーンサラダ レモンスカッシュゼリー	○	牛乳 豚肉 寒天	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう ごま	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな コーン レモン	694	20.9
14 木	じゃこ菜飯 生揚げの野菜あん 菊花みかん	○	牛乳 ちりめんじゃこ 生揚げ 豚肉	米 麦 油 ごま さとう 片栗粉	のぎわな漬 干しいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース みかん	657	27.3
15 金	バターロールパン たらのプロバンスソース 茹でブロッコリー キャロットポターージュ	○	牛乳 たら 豆乳 生クリーム	バターロールパン 油 バター 小麦粉 米	にんにく たまねぎ トマト ブロッコリー にんじん コーン	613	29.8
18 月	マーボー春雨丼 とうもろこしと卵のスープ きゅうりの華風漬け	○	牛乳 豚肉 みそ ベーコン 卵	米 麦 油 さとう はるさめ 片栗粉	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ にら たまねぎ コーン パセリ きゅうり	636	20.7
19 火	麦ごはん ぶりの照り焼き 野菜のごま和え 豚汁	○	牛乳 ぶり 豚肉 みそ	米 麦 油 ごま さとう こんにゃく さといも	しょうが こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	642	27.3
20 水	～オリンピック・パラリンピック応援～ 胚芽パン【世界の料理・スウェーデン】 スウェーデン風ミートボール 粉ふき芋 かぶとインゲン豆のスープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 豆腐 白いんげん豆	胚芽パン パン粉 片栗粉 小麦粉 じゃが芋 油 バター	人参 かぶの葉 玉ねぎ にんにく セロリー かぶ ブルーベリージャム	702	30.2
21 木	麦ごはん【2-2リクエスト給食】 鶏のから揚げ プチトマト 花野菜サラダ フルーツポンチ	○	牛乳 鶏肉 寒天	米 麦 片栗粉 さとう 油	しょうが にんじん カリフラワー ブロッコリー キャベツ たまねぎ りんご ミノトマト パイン みかん 黄桃	688	22.7
22 金	ひじきごはん 焼きししゃも 小松菜とキャベツの煮浸し さつま汁	○	牛乳 ひじき ししゃも 鶏肉 油揚げ 大豆 みそ	米 麦 さつま芋 こんにゃく 砂糖 油	人参 小松菜 さやいんげん キャベツ ごぼう 大根 玉ねぎ 長ねぎ	649	29.6
25 月	～オリンピック・パラリンピック応援～ 【世界の料理・中国料理】 五目あんかけ焼きそば 大根と胡瓜の辛味漬け あんにんどうふ	○	牛乳 寒天 豚肉 鶏肉 豆乳	中華めん 片栗粉 砂糖 油	人参 にら にんにく たけのこ 玉ねぎ しょうが もやし キャベツ 大根 きゅうり 干しいたけ みかん 黄桃 パイン	640	19.9
26 火	鶏とごぼうのピラフ ひよこ豆のサラダ ふわふわ卵スープ	○	牛乳 チーズ 豚肉 鶏肉 ベーコン 卵 ひよこ豆	米 麦 パン粉 じゃが芋 砂糖 油 バター	人参 小松菜 パセリ しょうが ごぼう グリーンピース キャベツ 玉ねぎ コーン にんにく	624	22.4
27 水	きなこ揚げパン【昭和の給食】 いかと野菜のごま醤油 すいとん いちご	○	牛乳 鶏肉 いか 油揚げ きなこ	コッペンパン 小麦粉 砂糖 油 ごま	人参 小松菜 もやし きゅうり 玉ねぎ 大根 はくさい 干しいたけ いちご	686	27.2
28 木	麦ごはん【かみかみ献立】 かみかみ昆布ふりかけ ちくぜん煮 みそドレサラダ	○	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布 鶏肉 竹輪 かつお節 みそ	米 麦 里芋 こんにゃく 砂糖 油 ごま	人参 小松菜 さやいんげん ごぼう たけのこ 大根 キャベツ 干しいたけ	670	26.7
29 金	麦ごはん【地産地消献立】 むろあじメンチカツ 小松菜ソテー 大根と小松菜のみそ汁	○	牛乳 ベーコン 卵 あじ みそ	米 麦 パン粉 小麦粉 油 バター	小松菜 にんにく 玉ねぎ コーン 大根 えのきたけ	693	23.9

◎学校行事や食材料費等の都合により、献立の変更並びに回数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	657	25.0
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	640	24.0

あけましておめでとろございます

あたら ねん はじ こし ちから あ あんしん
新しい1年が始まりました。今年も力を合わせて、安心・
あんぜん きんぱん せきやうしよくづく とく りん
安全でおいしい給食作りにとり組んでいきますので、どうぞ
よろしくお願ひいたします。

1月は正月をはじめ、7日の七草や、24日～30日
の「全国学校給食週間」などの行事があります。これら
の行事にちなんだ給食が登場しますので、楽しみにして
いてくださいね。

給食の移り変わり

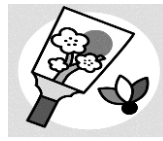
◆明治22年 ◆戦後(昭和25年ごろ) ◆現在



お寺の中に開校された私立
忠愛小学校の献立の一例。米
飯と野菜や魚のおかずが中
心でした。

パン・ミルク・おかずが基本
で、外国などから贈られた支
援物資の脱脂粉乳や小麦な
どを使って作られました。

郷土食や行事食を取り入れる
など、バラエティー豊かです。
また、バランスの良い食事のお
手本となるよう、「教材」とし
ての役割も担っています。



全国学校給食週間 1月24日～30日

めいじ ねん やまがたけん しょうがこう いえ ます べんとう も
明治22年、山形県の小学校で貧しくてお弁当を持ってこられない子ども
たちへ昼食を出したのが、学校給食の始まりとされています。その後、学校給食の取り
く ぜんてく ひろ しょうわ ねん たいいようせんそう ちん じはん しょうのわがそく
組みは全国へと広がりましたが、昭和16年に太平洋戦争が起こり、徐々に食料不足とな
り実施することができなくなっていきました。

せんこ こ えいようほうたい あつか しんぱい かつこうせうしよく ひつようせい せけ
戦後、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、学校給食の必要性が叫ばれるようになり、アメリカ
みんかんがんだんたい ぶく びんし せうしよく さいかい しょうわ ねん かつ こうとうきやう かながわ
の民間団体(ララ)から贈られた物資で給食を再開することになりました。昭和21年12月24日、東京、神奈川県、
ちば さんとけん かつこう しげんてき かつこうせうしよく さいかい せうしよくようほうし せうしよき せいな
千葉の三都県の学校で試験的に学校給食を再開することになり、給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日
かつこうせうしよくかんしん ひ びゅうやす かせ げつご かつ か にち せんこかつこうせうしよくしゅうわん
を「学校給食感謝の日」とし、冬休みと重なるため、1か月後の1月24日～30日が「全国学校給食週間」となりました。

