

1月学校給食献立予定表



令和8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 | 体の調子をよくするもの | |
| 9 金 | 春の七草ぞうすい 牛乳 鰯の照り焼き 大根なます風 白玉しるこ | 牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 さわら あずき | 米 麦 でんぷん 三温糖 さとう 白玉粉 | にんじん だいこん かぶ ほんしめじ 長ねぎ しょうが ゆず | 634kcal 28.7g |
| 13 火 | 餅入りきつねうどん 牛乳 野菜のしょうが醤油 りんご | 牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ | うどん 三温糖 丸もち | しいたけ にんじん 長ねぎ 小松菜 しょうが キャベツ もやし りんご | 588kcal 25.1g |
| 14 水 | ごはん 牛乳 きせい豆腐 野菜のからし醤油 さつま汁 | 牛乳 鶏肉 芽ひじき 豆腐 卵 油揚げ みそ | 米 油 さとう こんにゃく さつまいも | しいたけ にんじん グリンピース キャベツ ほうれんそう えのきたけ ごぼう だいこん 長ねぎ | 620kcal 26.4g |
| 15 木 | 鶏とごぼうのピラフ 牛乳 おみくじミートボール キャベツスープ | 牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 卵 チーズ うずら卵 ウィンナー | 米 麦 油 じゃがいも パン粉 さとう でんぷん | にんじん しょうが ごぼう グリンピース にんにく 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ | 717kcal 27.4g |
| 16 金 | コーントースト 牛乳 ポトフ ごまドレ白菜サラダ | 牛乳 ベーコン 鶏肉 フランクフルト ひよこ豆 | 食パン 油 ごま油 マヨネーズ(エッグケア) じゃがいも さとう ごま | 玉ねぎ コーン パセリ にんじん キャベツ 白菜 小松菜 もやし | 581kcal 22.6g |
| 19 月 | ガパオライス 牛乳 ヤムウンセン(タイ風春雨サラダ) フルーツポンチ | 牛乳 鶏肉 大豆 むきえび | 米 麦 油 三温糖 はるさめ さとう ごま油 | しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ ピーマン 赤パプリカ たけのこ もやし きゅうり にんじん トマト レモン パイン缶 黄桃缶 みかん | 612kcal 23.5g |
| 20 火 | みそラーメン 牛乳 ポテト春巻き 大根サラダ | 牛乳 豚肉 みそ ロースハム | ラーメン ごま油 油 ごま じゃがいも 小麦粉 マヨネーズ(エッグケア) 春巻きの皮 さとう | しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ にら 長ねぎ コーン だいこん きゅうり | 667kcal 28.7g |
| 21 水 | 黒砂糖パン 牛乳 コーンとポテトのグラタン マンハッタン風クラムチャウダー | 牛乳 鶏肉 豆乳 チーズ ベーコン あさり | 黒砂糖パン じゃがいも 油 小麦粉 シェルマカロニ | 玉ねぎ マッシュルーム コーン パセリ にんにく セロリ にんじん トマト | 616kcal 25.0g |
| 22 木 | チキンカレーライス 牛乳 和風サラダ スイーツスプリング | 牛乳 鶏肉 わかめ | 米 麦 油 小麦粉 はちみつ じゃがいも さとう | にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし スイーツスプリング | 649kcal 21.4g |
| 23 金 | ごはん 牛乳 魚のねぎみそ焼き 豚汁 野菜のごま酢浸し | 牛乳 ナガメバル みそ 豚肉 油揚げ | 米 さとう 三温糖 ごま 油 こんにゃく じゃがいも | しょうが 長ねぎ にんじん もやし 小松菜 キャベツ ごぼう だいこん | 561kcal 24.9g |
| 26 月 | チキンライス 牛乳 わかめサラダ 卵と野菜のスープ | 牛乳 鶏肉 みそ わかめ 卵 | 米 麦 油 さとう ごま油 でんぶん | マッシュルーム にんじん 玉ねぎ グリンピース もやし キャベツ 小松菜 | 583kcal 24.6g |
| 27 火 | わかめとゆかりのおむすび2種 牛乳 魚の塩焼き 青菜と根菜のみそ汁 みかん | 牛乳 わかめ 焼きのり カラフトマス 油揚げ みそ | 米 麦 じゃがいも | ゆかり にんじん 玉ねぎ 小松菜 みかん | 576kcal 25.1g |
| 28 水 | コッペパン 牛乳 くじらの竜田揚げ グリーンサラダ ワンタン入りスープ | 牛乳 くじら肉 豚肉 | コッペパン 油 でんぶん さとう ワンタンの皮 はるさめ | いちごジャム しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり にんじん しいたけ 白菜 長ねぎ 小松菜 | 578kcal 27.4g |
| 29 木 | スパゲティミートソース 牛乳 キャベツのさっぱりサラダ フルーツヨーグルト | 牛乳 ベーコン 大豆 豚肉 豚レバー わかめ ヨーグルト | スパゲッティ 油 さとう 米粉 ごま油 | にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ 小松菜 レモン 黄桃缶 パイン缶 | 660kcal 26.9g |
| 30 金 | 五目ごはん 牛乳 ししゃもの天ぶら 切干大根入りお浸し 白菜のみそ汁 | 牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも みそ | 米 麦 油 さとう 小麦粉 でんぶん ごま油 | ごぼう しいたけ たけのこ にんじん もやし 小松菜 切干大根 玉ねぎ 白菜 長ねぎ | 641kcal 29.2g |

◎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。



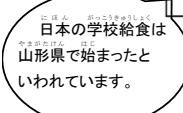
1月 24日～30日 にわ かづ こう きゅう しょく し 1月分 1日あたりの平均

| | | |
|------------------------|-----|------|
| 1月分 1日あたりの平均 | 619 | 25.8 |
| 3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準 | 650 | 26.0 |

※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。



エネルギー たんぱく質
(kcal) (g)



日本の学校給食は
山形県で始まつたと
いわれています。

昭和25年に、さとう
アメリカから奇贈
されたい麦粉でパンが
作られ、「パン・ミルク」
が誕生。おかずの完全
給食が始まりました。