



1月学校給食献立予定表



令和7年

新宿区立花園小学校

実施日	日 曜	献立名 !!マークはリクエストメニューです。	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	木	【給食開始】 カレーライス 牛乳 じゃこサラダ ポンカン	牛乳 豚肉 ピザチーズ わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも 白ごま さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん こまつな りょうとうもやし キャベツ ポンカン	エネルギー たんぱく質 671 kcal 24.0 g
10	金	【七草・鏡開き献立】 七草ぞうすい 牛乳 磯おひたし 白玉しるこ	牛乳 鶏肉 かつお節 昆布 卵 のり あずき	米 麦 でんぶん さとう 白玉粉	にんじん 干しいたけ だいこん かぶ こまつな せり なずな 長ねぎ キャベツ りょうとうもやし	606 kcal 24.6 g
14	火	ごはん 牛乳 鮭の照り焼き じゃがいものきんぴらいため 白菜のみそ汁	牛乳 さけ6 豚肉 かつお節 豆腐 みそ	米 さとう でんぶん 油 じゃがいも つきこんにやく 白ごま	しょうが にんじん ごぼう はくさい こまつな	603 kcal 28.8 g
15	水	シュガートースト 牛乳 ポークビーンズ キャベツのマリネ	牛乳 豚肉 大豆	食パン バター さとう 油 小麦粉 じゃがいも	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン レモン果汁	598 kcal 22.4 g
16	木	!!かきたまうどん 牛乳 かしわ天 野菜のおひたし 津のかがやき	牛乳 かつお節 豚肉 卵 鶏肉	冷凍うどん さとう でんぶん 油 ごま油 小麦粉	ぶなしめじ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな しょうが えのきたけ りょうとうもやし キャベツ 津のかがやき (オレンジ)	602 kcal 29.8 g
17	金	むぎ麦ごはん 牛乳 生揚げと野菜の煮物 ナムル	牛乳 かつお節 生揚げ 豚肉	米 麦 さとう 油 じゃがいも ごま油	たけのこ にんじん たまねぎ さやいんげん りょうとうもやし こまつな	584 kcal 23.6 g
20	月	ごはん 牛乳 さばのみぞれがけ 切干大根とひじきのサラダ すまし汁	牛乳 さば 芽ひじき かつお節 昆布 豆腐	米 さとう でんぶん 油	レモン果汁 だいこん にんじん きゅうり 切干し大根 コーン しょうが たまねぎ えのきたけ 長ねぎ こまつな	573 kcal 25.1 g
21	火	スパゲッティミートソース 牛乳 わかめサラダ つぶつぶみかんゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 レンズマメ 粉チーズ わかめ 粉寒天	スパゲッティ バター 油 さとう ごま油	にんにく セロリ にんじん たまねぎ エリンギ ホールトマト缶 トマトジュース パセリ きゅうり キャベツ コーン オレンジジュース みかん缶	587 kcal 25.6 g
22	水	むぎ麦ごはん 牛乳 カレーコロッケ ボイル野菜 大根ともやしのみそ汁	牛乳 豚肉 かつお節 辛みそ	米 麦 油 じゃがいも ポテトフレック 小麦粉 パン粉	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ だいこん りょうとうもやし 長ねぎ	624 kcal 21.2 g
23	木	ふかがわ 深川めし 牛乳 こまつな 小松菜入り卵焼き ちゃんこ汁 いちご	牛乳 あさり 油揚げ 豚肉 かつお節 昆布 生揚げ	米 麦 油 さとう ごま油 こんにやく	ごぼう しょうが グリンピース 干しいたけ にんじん こまつな だいこん はくさい ぶなしめじ長ねぎ いちご	590 kcal 27.7 g
24	金	【学校給食週間始まり】 セサミンパン 牛乳 !!白菜のクリームシチュー ポテトサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	セサミンパン 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ はくさい カリフラワー きゅうり	589 kcal 22.5 g
27	月	チャーハン 牛乳 ちんじゅわんず 珍味丸煮 はるさめスープ	牛乳 むきえび 卵 豚肉 鶏肉 大豆	米 麦 油 ごま油 さとう でんぶん もち米 はるさめ	しょうが 長ねぎ ピーマン グリンピース たまねぎ たけのこ えのきたけ りょうとうもやし こまつな	659 kcal 26.7 g
28	火	ごはん 牛乳 しょうないふういもに 庄内風芋煮 高野豆腐のごま和え ネーブル	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 高野豆腐	米 油 こんにやく さとう 白ごま	ごぼう ぶなしめじ まいたけ 長ねぎ こまつな りょうとうもやし にんじん ネーブル	633 kcal 27.6 g
29	水	くろざとう 黒砂糖パン 牛乳 さわらのピザソース焼き ABCスープ !!レモンスカッシュゼリー	牛乳 さわら ピザチーズ ベーコン 粉寒天	黒砂糖パン 油 ABCマカロニ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム なす ピーマン セロリ こまつな レモン果汁	592 kcal 28.5 g
30	木	【学校給食週間終わり】 チキンピラフ 牛乳 キャロットソースサラダ 野菜スープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 いんげんまめ	米 麦 バター 油 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり こまつな コーン セロリ	566 kcal 19.5 g
31	金	しょうゆラーメン 牛乳 わかめとツナの和え物 お豆かりんとう	牛乳 豚肉 わかめ ツナ 大豆	冷凍ラーメン ごま油 油 さとう さつまいも でんぶん	しょうが にんにく にんじん たけのこ りょうとうもやし キャベツ 長ねぎ ほうれんそう 切干し大根 こまつな コーン	602 kcal 25.9 g

◎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。

◎納品の都合により食材が変更になる場合があります。

	エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
1月分 一日あたりの平均	605	25.2
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0



1月24日～30日は
全国学校給食週間です

学校給食について知ろう!

明治22年ごろ



大正12年ごろ



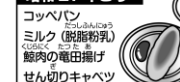
昭和17年ごろ



昭和22年ごろ



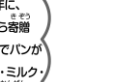
昭和27年ごろ



昭和40年ごろ



昭和51年ごろ



にほん
日本の
学校給食は
やがて
山形県で
始まったといわれています。

昭和40年ごろ
ソフトめん
ミートソース
牛乳
フライポテト
黄桃

昭和51年ごろ
カレーライス
牛乳
塩もみ
ゆで卵

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

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。