



# 1月学校給食献立予定表



令和8年

(15回・5年14回)

新宿区立落合第四小学校 校長 中里 満晴

実施日	日 曜	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	牛乳 七草うどん いなりもち 野菜の赤じそ和え くだもの 【七草(1月7日)・鏡開き(1月11日)献立】	牛乳 鶏肉 なんと 油揚げ	冷凍うどん さとう もち	にんじん だいこん はくさい かぶ こまつな かぶ(葉) だいこん葉 せり 長ねぎ キャベツ もやし 赤じそ みかん	573 kcal 24.9 g
13	火	牛乳 ツナトースト 和風ポトフ グリーンサラダ	牛乳 ツナ 鶏肉	無塩食パン 卵不使用マヨネーズ(エッグフリー) 油 じゃがいも さとう	たまねぎ ホールコーン パセリ にんにく しょうが にんじん こまつな ごぼう キャベツ きゅうり もやし	562 kcal 22.9 g
14	水	牛乳 すき焼き丼 ぐだくさんみそしる くだもの	牛乳 豚肉	米 油 しらすき さとう 焼き(車ふ) でんぶん こんにゃく	しょうが たまねぎ はくさい えのき 長ねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな りんご	611 kcal 24.2 g
15	木	牛乳 じゃこ菜めし 松風焼き 磯和え 【小正月】 ちらしかまぼこのすましじる	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 のり鶏肉 豆腐 かまぼこ	米 麦 油 ごま油 白ごま かたくりこ さとう こんにゃく	のざわな たまねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん だいこん しめじ 長ねぎ	578 kcal 30.7 g
16	金	牛乳 大豆入りドライカレー マカロニサラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉 大豆 寒天	米 麦 油 マカロニ さとう	たまねぎ にんにく しょうが セロリ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン りんご 100%りんごジュース	665 kcal 23.4 g
19	月	牛乳 ポテトパン かぶとトマトとまめのスープ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン チーズ 豚肉 レンズまめ ヨーグルト	ソフトフランスパン 油 じゃがいも さとう	たまねぎ ビーマン ホールコーン にんじん にんにく キャベツ かぶ ホールトマト 黄桃缶 バイン缶 白桃缶	554 kcal 22.4 g
20	火	牛乳 ブラウンピラフ ししゃものカレー揚げ チキンスープ	牛乳 鶏肉 ししゃも	米 麦 油 揚げ油 小麦粉 かたくりこ じゃがいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム 黄ピーマン 赤ピーマン さやいんげん にんじん パセリ	611 kcal 27.8 g
21	水	牛乳 わかめとじゃこのごはん マーボーじゃがいも パンサンスー くだもの	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 鶏肉	米 麦 油 揚げ油 さとう かたくりこ ごま油 はるさめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん きゅうり キャベツ もやし みかん	641 kcal 24.5 g
22	木	牛乳 くらざとうパン マカロニグラタン ひよこまめと野菜のスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ ひよこまめ	黒ざとうパン 油 バター 小麦粉 マカロニ パン粉	たまね にんじん マッシュルーム缶 ほうれんそう にんにく キャベツ かぶ こまつな	592 kcal 23.5 g
23	金	牛乳 スパゲティミートソース ポテと野菜のイタリアンサラダ いちごミルクゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 チーズ 寒天 生クリーム	スパゲッティ 油 さとう じゃがいも	にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト パセリ キャベツ こまつな ホールコーン いちご	665 kcal 28.9 g

【全国学校給食週間1月26日～30日】 いろいろなお米料理の食べくらべを実施します！ バリエーション豊かなお米料理をお楽しみに♪

26	月	牛乳 <u>しおおにぎり</u> みそしる 魚の塩こうじ焼き 野菜のおかか梅和え	牛乳 さば かつお	米 塩こうじ さとう 油 じゃがいも	キャベツ にんじん もやし うめ だいこん たまねぎ 長ねぎ	564 kcal 26.0 g
27	火	牛乳 <u>かしわめし</u> がめ煮 野菜のかぼす和え 【福岡県の郷土料理】	牛乳 鶏肉 油揚げ 生揚げ さつま揚げ	米 もち米 油 こんにゃく さとう こんにゃく じゃがいも	にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ さやいんげん もやし こまつな はくさい かぼす	617 kcal 27.4 g
28	水	牛乳 <u>ごはん</u> (伊豆市からの贈り物のお米) チキンチキンごぼう 野菜のごま和え 呉汁(ごじる)	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐	米 かたくりこ 揚げ油 白ごま 油 じゃがいも	ごぼう えだまめ こまつな もやし にんじん だいこん 長ねぎ	680 kcal 28.3 g
29	木	牛乳 <u>ハヤシライス</u> カラフルサラダ ホワイトゼリー	牛乳 豚肉 乳酸菌飲料 寒天	米 麦 油 バター 小麦粉 さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト グリーンピース こまつな キャベツ 赤パブリカ ホールコーン 黄桃缶	658 kcal 21.7 g
30	金	牛乳 <u>野菜たっぷりビビンバ</u> たまごとトックのスープ くだもの	牛乳 豚肉、大豆 鶏肉 卵	米 麦 油 さとう ごま油 かたくりこ トック(韓国もち)	にんにく こまつな もやし にんじん しょうが だいこん 干しいたけ 長ねぎ デコボン	627 kcal 24.1 g



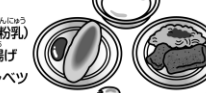


◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。



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！

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。

<div>しょうりく 明治 22 年ごろ</div> <div></div> <div>おにぎり しょうりく 塩ザケ つけもの</div>	<div>たいしやう 大正 12 年ごろ</div> <div></div> <div>ごきしやう 五色ごはん えいじやう 栄養みそ汁</div>	<div>しょうりく 昭和 17 年ごろ</div> <div></div> <div>すいどんのみそ汁</div>	<div>しょうりく 昭和 22 年ごろ</div> <div></div> <div>ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー</div>	<div>しょうりく 昭和 27 年ごろ</div> <div></div> <div>コッペパン ミルク(脱脂粉乳) しょうりく 鰯肉の竜田揚げ せん切りキャベツ ジャム</div>
<div>しょうりく 昭和 40 年ごろ</div> <div></div> <div>ソフトめん ミートソース しょうりく 牛乳 フライポテト しょうりく 黄桃</div>	<div>しょうりく 昭和 51 年ごろ</div> <div></div> <div>カレーライス 牛乳 塩もみ ゆで卵</div>	<div>しょうりく 昭和 30 年代後半には脱脂</div> <div>しょうりく 粉乳のミルクが牛乳と切り替わり、 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。 べいしやう 米飯が正式に導入されたのは しょうりく しょうりく</div>		

日本の学校給食は  
山形県で始まったと  
いられています。

昭和 30 年代後半には脱脂  
粉乳のミルクが牛乳へ切り替わり、  
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。

1月分 一日あたりの平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
613	613	25.4
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0