

1月学校給食献立予定表

(15回・5年14回)

新宿区立落合第四小学校 校長 中里 満晴

令和8年



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 なると 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 セリ 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(ヨーグルト) 油 じゃがいも さとう	たまねぎ ホールコーン バセリ にんにく しょうが にんじん こまつな ごぼう キャベツ キュウリ 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 しらたき さとう 焼きふ(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 ピーマン 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 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 黄ビーマン 赤ビーマン 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 マー婆ーじゃがいも 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 じゃがいも 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 キュウリ キャベツ もやし みかん	641 kcal 24.5 g
22 木	牛乳 くろざとうパン 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	たまねぎ 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 スパゲティーミートソース ポテト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♪

日曜	献立名	こめりょうり		じっし	ゆた	こめりょうり	たの
		牛乳	さば				
26 月	牛乳 しおおにぎり 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 かしわめし 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 ごはん(伊那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 吳汁(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 ハヤシライス 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 グリンピース こまつな キャベツ 赤パプリカ ホールコーン 黄桃缶		658 kcal 21.7 g	
30 金	牛乳 野菜たっぷりビビンバ丼 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 デコポン		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。

がんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
1月 24 日～30 日は
にち
かが
こう
きゅう
しょく
しゅう
かん
全國学校給食週間です

学校給食について知ろう！

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

全國学校給食週間は昭和25年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。



牛乳 かしわめし がめ煮

<p