



# 1月学校給食献立予定表



令和5年

(15回)

新宿区立落合第四小学校 校長 本間 基史

| 実施日<br>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                                       | 体の調子をよくなるもの  | エネルギー<br>(kcal)            | たんぱく質<br>(g) |
| 11 水  | 牛乳 七草ぞうすい<br>魚の西京焼き 白玉しるこ                                   | 牛乳 とりにく かまぼこ<br>たまご 魚 あずき                      | 米 かたくりこ さとう<br>しらたま                               | にんじん 干しいたけ だいこん<br>かぶ こまつな せり 長ねぎ                                  | 697                        | 35.2         |
| 12 木  | 牛乳 ブラウンピラフ<br>カリカリサラダ チキンスープ                                | 牛乳 とりにく  | 米 バター 油<br>ワンタンのかわ さとう<br>じゃがいも                   | にんにくたまねぎ マッシュルーム もやし<br>黄ピーマン 赤ピーマン さやいんげん<br>こまつな キャベツ にんじん パセリ   | 597                        | 20.3         |
| 13 金  | 牛乳 力きつねうどん<br>糸寒天のサラダ くだもの                                  | 牛乳 ぶたにく あぶらあげ<br>いとかんてん わかめ                    | 冷凍うどん さとう もち<br>ごま油                               | しめじ にんじん 長ねぎ<br>ほうれんそう もやし きゅうり<br>いちご                             | 567                        | 24.8         |
| 16 月  | 牛乳 すきやき丼<br>ぐだくさんみそ汁 くだもの                                   | 牛乳 ぶたにく  | 米 油 しらたき さとう<br>車ふ かたくりこ<br>こんにやく                 | しょうが たまねぎ はくさい<br>えのき 長ねぎ ごぼう にんじん<br>だいこん こまつな りんご                | 604                        | 24.0         |
| 17 火  | 牛乳 クリームボックス(福島・郡山)<br>豆のトマトシチュー<br>わかめサラダ                   | 牛乳 なまクリーム<br>コンデンスミルク ぶたにく<br>いんげんまめ わかめ       | 食パン さとう こむぎこ<br>コーンスターチ バター<br>じゃがいも 油            | たまねぎ にんじん さやいんげん<br>もやし キャベツ ホールコーン                                | 673                        | 24.7         |
| 18 水  | 牛乳 バターライス<br>ロモ・サルタード(パルー料理)<br>ミモザサラダ パインゼリー               | 牛乳 ぶたにく ベーコン<br>たまご かんてん                       | 米 麦 バター 油<br>じゃがいも さとう<br>マカロニ                    | パセリ たまねぎ しめじ トマト<br>ピーマン にんじん キャベツ りんご<br>パイナップルジュース パイン缶          | 739                        | 24.4         |
| 19 木  | 牛乳 ごはん(ひじきとツナの佃煮)<br>車ふと野菜のうま煮<br>みそドレサラダ                   | 牛乳 ひじき ツナ とりにく                                 | 米 麦 さとう 油<br>こんにやく じゃがいも<br>車ふ ごま油                | ごぼう にんじん さやいんげん<br>だいこん キャベツ こまつな                                  | 602                        | 21.3         |
| 20 金  | 牛乳 八宝めん<br>ポリポリいそ大豆<br>あんニンフルーツ                             | 牛乳 ぶたにく だいず<br>青のり かんてん                        | 油 中華めん さとう<br>かたくりこ                               | にんにく しめじ にんじん<br>たけのこ たまねぎ もやし キャベツ<br>にら みかん缶 もも缶 パイン缶            | 615                        | 24.5         |
| 23 月  | 牛乳 じゃこ菜めし<br>里いものうま煮 せんべい汁<br>くだもの 【青森県の郷土料理】               | 牛乳 ちりめんじゃこ<br>ぶたにく さつまあげ<br>とりにく               | 米 麦 油 ごま油 しらたき<br>こんにやく さといも さとう<br>かたくりこ かやきせんべい | のぎわな漬 干しいたけ<br>ごぼう にんじん たけのこ<br>さやいんげん 長ねぎ オレンジ                    | 630                        | 26.3         |
| 1月24日(火)~1月30日 は 全国学校給食週間の特別献立になります♪(食べくらべ給食や、昔の給食が登場します) |   |  |   |  |                            |              |
| 24 火  | 牛乳 ごはん【ごぼう料理食べくらべ】<br>チキンチキンごぼう<br>ごぼうサラダ みだくさん汁            | 牛乳 とりにく あぶらあげ                                  | 米 かたくりこ 油 さとう<br>白ねりごま こんにやく<br>エッグケア(卵不使用マヨネーズ)  | ごぼう にんじん ブロccoli<br>ホールコーン だいこん<br>たまねぎ 長ねぎ                        | 686                        | 23.9         |
| 25 水  | 牛乳 塩おにぎり 焼き魚<br>小松菜のごま和え みそ汁<br>【昔の給食 明治 大正】                | 牛乳 さけ  | 米 さとう 白ごま<br>じゃがいも                                | もやし こまつな にんじん<br>だいこん たまねぎ 長ねぎ                                     | 555                        | 27.2         |
| 26 木  | 牛乳 コッペパン(イチゴジャム)<br>くじらのマリアソース【昔の給食 昭和】<br>はるさめサラダ ジュリアンスープ | 牛乳 くじら肉 わかめ<br>ベーコン                            | ミルクパン かたくりこ<br>油 さとう はるさめ<br>ごま油                  | いちごジャム にんにくしょうが<br>たまねぎ にんじん もやし<br>こまつな セロリ キャベツ パセリ              | 634                        | 29.1         |
| 27 金  | 牛乳 スパゲティミートソース<br>グリーンサラダ 二色ゼリー<br>【昔の給食 昭和】【ゼリー食べくらべ】      | 牛乳 ベーコン ぶたにく<br>レンズまめ こなチーズ<br>アガー かんてん なまクリーム | スパゲティ 油 さとう                                       | にんにく セロリ にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム ホールトマト パセリ<br>こまつな キャベツ きゅうり ぶどうジュース | 608                        | 26.2         |
| 30 月  | 牛乳 あげパン じゃこサラダ<br>ワンタンスープ<br>【昔も今も人気の給食】                    | 牛乳 ちりめんじゃこ<br>とりにく                             | 油 ミルクパン さとう<br>ごま油 ワンタンのかわ                        | にんじん こまつな キャベツ<br>にんにく 干しいたけ もやし<br>長ねぎ チンゲンサイ しょうが                | 586                        | 22.1         |
| 31 火  | 牛乳 きんぴらおこわ<br>焼きししゃも レモン和え<br>なまあげと野菜のみそ汁                   | 牛乳 とりにく あぶらあげ<br>ししゃも なまあげ                     | 米 もち米 油<br>こんにやく さとう                              | しょうが にんじん ごぼう<br>さやいんげん だいこん キャベツ<br>レモン たまねぎ えのき こまつな             | 560                        | 27.4         |
| ◎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月分 一日あたりの平均               | 620 25.1     |
|   |   |  |   |  | 3・4学年 1人1回当たりの<br>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!

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。



明治 22年ごろ  
おにぎり、揚げ、漬物



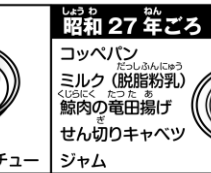
大正 12年ごろ  
五色ごはん、栄養みそ汁



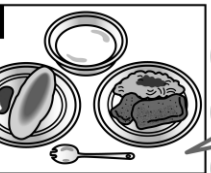
昭和 17年ごろ  
すいとんのみそ汁



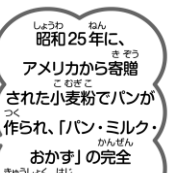
昭和 22年ごろ  
ミルク(脱脂粉乳)、トマトシチュー



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



昭和 30年代後半には脱脂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。



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