１月学校給食献立予定表

（16回）

令和7年　　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 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	栄養価 エネルギー たんぱく質
9	木	牛乳　**七草うどん**　**いなりもち** 白菜のゆずしょうゆ　菊花みかん 【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　せり はこべ　なずな　ほとけのざ ごぎょう 長ねぎ　ほうれんそう　ゆず(果汁、生)　みかん	560 kcal 24.6 g
10	金	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　オレンジゼリー	牛乳　鶏肉　ししゃも　寒天	米　麦　油揚げ　油 小麦粉　かたくりこ じゃがいも　さとう	にんにく　たまねぎ　マッシュルーム缶 黄ピーマン　赤ピーマン　さやいんげん にんじん　パセリ 100%みかん・オレンジジュース	660 kcal 28.0 g
14	火	牛乳　すき焼き丼 ぐだくさんみそ汁　くだもの	牛乳　豚肉	米　油　しらたき　さとう 焼きふ(車ふ)　かたくりこ 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	604 kcal 24.0 g
15	水	牛乳　ごはん　松風焼き 大根なます ちらしかまぼこのすましじる　【小正月】	牛乳　鶏肉　豆腐　かまぼこ	米　油　パン粉　かたくりこ さとう　白ごま　こんにゃく	たまねぎ　だいこん　にんじん ゆず(果汁、生)　ほんしめじ　長ねぎ こまつな	614 kcal 28.6 g
16	木	牛乳　はちみつレモントースト ポトフ　レモたまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞサラダ	牛乳　豚肉　ウィンナー	無塩食パン　バター　はちみつ さとう　油　じゃがいも	レモン（果汁）　にんにく　しょうが にんじん　たまねぎ　キャベツ ホールコーン　もやし　きゅうり	570 kcal 21.8 g
17	金	牛乳　中華丼　わかめスープ くだもの	牛乳　豚肉　なると　いか 鶏肉　わかめ　かまぼこ	米　麦　油　かたくりこ ごま油　はるさめ	しょうが　たまねぎ　にんじん　たけのこ はくさい　チンゲンサイ　干ししいたけ 長ねぎ　みかん	611 kcal 26.0 g
20	月	牛乳　むぎごはん 魚の塩こうじ焼き　五目きんぴら みそしる	牛乳　さわら　さつま揚げ 油揚げ	米　麦　油　こんにゃく さとう	ごぼう　れんこん　にんじん　さやいんげん はくさい　だいこん　こまつな　長ねぎ	573 kcal 27.4 g
21	火	牛乳　スープスパゲティー マセドアンサラダ　カルピスゼリー	牛乳　ベーコン　鶏肉 なまクリーム　寒天　カルピス	スパゲッティ　バター　油 小麦粉　じゃがいも　さとう	セロリ　たまねぎ　にんじん マッシュルーム缶　クリームコーン パセリ　ホールコーン　きゅうり パイン缶	634 kcal 22.1 g
22	水	牛乳　ドライカレー　わかめサラダ くだもの	牛乳　豚肉　大豆　わかめ	米　麦　油　バター　小麦粉 さとう　ごま油　白ごま	にんにく　しょうが　たまねぎ　セロリ ホールコーン　にんじん グリンピース（冷凍）　だいこん　キャベツ こまつな　はるか	608 kcal 21.6 g
23	木	牛乳　**大根**めし　**小松菜**入りたまご焼き **塩ちゃんこ汁**　【東京都産の食材・郷土料理】 くだもの	牛乳　ちりめんじゃこ　豚肉 卵　鶏肉　豆腐	米　油　さとう　かたくりこ はるさめ　ごま油	だいこん　だいこん葉　干ししいたけ にんじん　こまつな　しょうが　長ねぎ えのき　はくさい　みずな スイートスプリング	609 kcal 29.9 g
【全国学校給食週間1月24日～30日】いろいろな味・具材のスープの食べくらべを実施します！どんなちがいがあるかな？おたのしみに♪						
24	金	牛乳　ミルクパン　ポテトコロッケ ボイル野菜　**ABCマカロニスープ** 【スープの食べくらべ①】	牛乳　豚肉　ベーコン	ミルクパン　揚げ油　油 ポテトフレーク　じゃがいも 小麦粉　パン粉　BCマカロニ	たまねぎ　キャベツ　こまつな　にんにく セロリ　にんじん　ホールコーン	620 kcal 22.7 g
27	月	牛乳　むぎごはん(手作りなめたけ) 生揚げと野菜の煮もの **さつまじる**　【スープの食べくらべ②】	牛乳　生揚げ　鶏肉	米　麦　さとう　油 かたくりこ　こんにゃく さつまいも	えのき　たけのこ　にんじん たまねぎ　キャベツ　さやいんげん ごぼう　だいこん　長ねぎ	662 kcal 27.2 g
28	火	牛乳　チキンライス 野菜のさっぱり和え　くだもの **クラムチャウダー**【スープの食べくらべ③】	牛乳　鶏肉　あさり なまクリーム	米　麦　油　さとう じゃがいも　バター　こめこ	トマトジュース　にんじん　たまねぎ マッシュルーム缶　グリンピース（冷凍） だいこん　キャベツ　レモン（果汁） にんにく　しょうが　パセリ　国産オレンジ	614 kcal 22.6 g
29	水	牛乳　むぎごはん　酢豚(すぶた) **青菜のスープ**　【スープの食べくらべ④】 いちごミルクゼリー	牛乳　豚肉　鶏肉　寒天 なまクリーム	米　麦　揚げ油 かたくりこ　油　さとう じゃがいも	しょうが　干ししいたけ　たけのこ にんじん　たまねぎ　ピーマン にんにく　こまつな　チンゲンサイ いちご	667 kcal 24.5 g
30	木	牛乳　ごはん　魚のてり焼き 野菜のおろし和え **とんじる**　【スープの食べくらべ⑤】	牛乳　ぶり　豚肉	米　麦　かたくりこ油　こんにゃく じゃがいも	しょうが　だいこん　にんじん　しめじ えのき　こまつな　ごぼう　たまねぎ 長ねぎ	618 kcal 28.8 g
31	金	牛乳　おろしスパゲティー ポテト入りキャロットソースサラダ おからケーキ	牛乳　ツナ　のり　卵 おから　なまクリーム	スパゲッティ　オリーブ油 バター　さとう　じゃがいも 油　小麦粉	だいこん　キャベツ　こまつな　にんじん	640 kcal 25.8 g

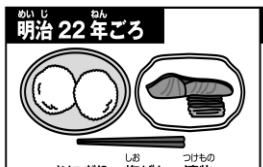
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）
1月分　一日あたりの平均	617	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

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　塩ザケ　漬物

大正12年ごろ

五色ごはん　栄養みそ汁

昭和17年ごろ

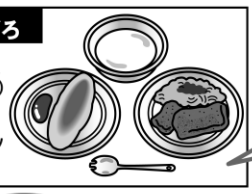
すいとんのみそ汁

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）
鯨肉の竜田揚げ
せん切りキャベツ
ジャム

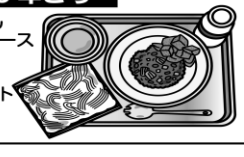


昭和25年に、アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。

日本の学校給食は山形県で始まったといわれています。

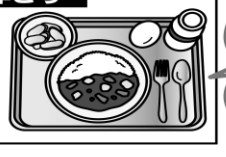
昭和40年ごろ

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。