



# 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 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 (kcal)	たんぱく質 (g)
11 水	牛乳 七草ぞうすい 魚の西京焼き 白玉しるこ	牛乳 とりにく かまぼこ たまご 魚 あずき	米 かたくりこ さとう しらたま	にんじん 干しいたけ だいこん 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 カリカリサラダ チキンスープ	牛乳 とりにく	米 バター 油 ワンタンのかわ さとう じゃがいも	にんにくたまねぎ マッシュルーム もやし 黄ピーマン 赤ピーマン さやいんげん 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 糸寒天のサラダ くだもの	牛乳 ぶたにく あぶらあげ いとかんてん わかめ	冷凍うどん さとう もち ごま油	しめじ にんじん 長ねぎ ほうれんそう もやし きゅうり いちご	567	24.8
16 月	牛乳 すきやき丼 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 車ふ かたくりこ こんにやく	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	24.0
17 火	牛乳 クリームボックス(福島・郡山) 豆のトマトシチュー わかめサラダ	牛乳 なまクリーム コンデンスミルク ぶたにく いんげんまめ わかめ	食パン さとう こむぎこ コーンスターチ バター じゃがいも 油	たまねぎ にんじん さやいんげん 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 ロモ・サルタード(ペルー料理) ミモザサラダ パインゼリー	牛乳 ぶたにく ベーコン たまご かんてん	米 麦 バター 油 じゃがいも さとう マカロニ	パセリ たまねぎ しめじ トマト ピーマン にんじん キャベツ りんご 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) 車ふと野菜のうま煮 みそドレサラダ	牛乳 ひじき ツナ とりにく	米 麦 さとう 油 こんにやく じゃがいも 車ふ ごま油	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	602	21.3
20 金	牛乳 八宝めん ポリポリいそ大豆 あんニンフルーツ	牛乳 ぶたにく だいず 青のり かんてん	油 中華めん さとう かたくりこ	にんにく しめじ にんじん たけのこ たまねぎ もやし キャベツ 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 里いものうま煮 せんべい汁 くだもの 【青森県の郷土料理】	牛乳 ちりめんじゃこ ぶたにく さつまあげ とりにく	米 麦 油 ごま油 しらたき こんにやく さといも さとう かたくりこ かやきせんべい	のざわな漬 干しいたけ ごぼう にんじん たけのこ 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】 チキンチキンごぼう 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 白ねりごま こんにやく エッグケア(卵不使用マヨネーズ)	ごぼう にんじん ブロccoli ホールコーン だいこん たまねぎ 長ねぎ	686	23.9
25 水	牛乳 塩おにぎり 焼き魚 小松菜のごま和え みそ汁 【昔の給食 明治 大正】	牛乳 さけ	米 さとう 白ごま じゃがいも	もやし こまつな にんじん 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) くじらのマリアソース【昔の給食 昭和】 はるさめサラダ ジュリアンスープ	牛乳 くじら肉 わかめ ベーコン	ミルクパン かたくりこ 油 さとう はるさめ ごま油	いちごジャム にんにくしょうが たまねぎ にんじん もやし 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 グリーンサラダ 二色ゼリー 【昔の給食 昭和】【ゼリー食べくらべ】	牛乳 ベーコン ぶたにく レンズまめ こなチーズ 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 マッシュルーム ホールトマト パセリ 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 ワンタンスープ 【昔も今も人気の給食】	牛乳 ちりめんじゃこ とりにく	油 ミルクパン さとう ごま油 ワンタンのかわ	にんじん こまつな キャベツ にんにく 干しいたけ もやし 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 焼きししゃも レモン和え なまあげと野菜のみそ汁	牛乳 とりにく あぶらあげ ししゃも なまあげ	米 もち米 油 こんにやく さとう	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん だいこん キャベツ 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 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



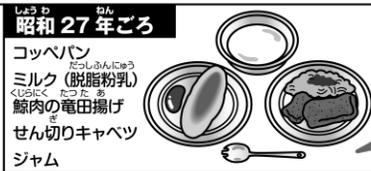
大正 12年ごろ  
五色ごはん、栄養みそ汁



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  
やまがなけん はじ  
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。