



1月学校給食献立予定表



令和7年

新宿区立落合第六小学校

実施日	牛乳	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 木	○	【青森県】 ほたてのおこわ けの汁 りんごのケーキ	牛乳 鶏肉 昆布 油揚げ 貝柱 かつお節 煮干し みそ 生揚げ 高野豆腐 豆乳 牛乳	米 もち米 油 こんにやく 小麦粉 さとう バター	干しいたけ にんじん ごぼう 生ぜんまい だいこん りんご	エネルギー たんぱく質 604 kcal 25.8 g
10 金	○	【鏡開き・七草】 七草うどん 餅入りきつね 野菜の磯和え	牛乳 かつお節 豚肉 油揚げ のり	うどん さとう もち	にんじん だいこん はくさい ほうれんそう かぶ せり 長ねぎ キャベツ もやし	578 kcal 25.4 g
14 火	○	【鹿児島県】 鶏飯 かけ汁 大学芋	牛乳 鶏肉 卵 のり かつお節	米 麦 油 さとう ごま油 さつまいも 水あめ ごま	しょうが 干しいたけ にんじん れんこん えのきたけ 長ねぎ こまつな	687 kcal 24.6 g
15 水	○	【栃木県】 じゃがいも入り焼きそば 野菜の甘酢浸し 呉汁	牛乳 豚肉 あおのり かつお節 みそ 大豆 豆乳 油揚げ 豆腐	じゃがいも 中華めん 油 さとう	にんにく にんじん ぶなしめじ キャベツ もやし ほうれんそう だいこん 長ねぎ こまつな	522 kcal 25.1 g
16 木	○	【静岡県】 ご飯 アジフライ 野菜の赤しそ和え 具だくさんのみそ汁	牛乳 あじ かつお節 生揚げ みそ	米 油 小麦粉 パン粉 ごま油 さつまいも	にんじん もやし キャベツ だいこん ゆかり ごぼう ほんしめじ 長ねぎ こまつな	621 kcal 26.7 g
17 金	ジョ ア	【神奈川県】 横須賀海軍風カレーライス 大根ひじきサラダ みかん	ジョア 鶏肉 ヨーグルト 牛乳 ひじき 油揚げ	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも ごま さとう	にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト だいこん キャベツ きゅうり みかん	640 kcal 23.6 g
20 月	○	【北海道】 コーンバターみそラーメン いもち フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 みそ ヨーグルト	中華めん ごま油 ラード バター 油 じゃがいも でんぶん さとう はちみつ	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ ホールコーン 長ねぎ なら 黄桃缶 パイン缶 みかん缶 パナナ	644 kcal 24.9 g
21 火	○	【宮城県】 仙台麩井 枝豆入り和え物	牛乳 鶏肉 かつお節 卵 わかめ	米 麦 油 油ふ さとう でんぶん ごま	たまねぎ にんじん えのきたけ あさつき キャベツ もやし えだまめ	603 kcal 26.3 g
22 水	○	【福岡県】 かしわめし がめ煮 オレンジ	牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏肉 かつお節	米 麦 油 さとう こんにやく じゃがいも	干しいたけ にんじん ごぼう さやいんげん ゆでたけのこ さやえんどう オレンジ	579 kcal 24.4 g
23 木	○	【長崎県】【2-1リクエスト】 セルフハンバーガー コーンシチュー ぶどうスカッシュゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 豆乳 アガー	丸パン パン粉 油 小麦粉 じゃがいも さとう	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく ホールコーン クリームコーン ブロッコリー ぶどうジュース	631 kcal 26.9 g
24 金	○	【学校給食週間①明治】 おにぎり 焼き鮭 豚汁 野菜の塩昆布和え	牛乳 のり 塩 鮭 昆布 かつお節 豚肉 みそ	米 麦 ごま 油 こんにやく さといも	キャベツ もやし きゅうり にんじん ごぼう たまねぎ 長ねぎ こまつな	547 kcal 26.3 g
27 月	○	【学校給食週間②大正】 かやくごはん すいとん 焼き芋	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆 かつお節 鶏肉	米 麦 油 つきこんにやく さとう 小麦粉 さつまいも	干しいたけ にんじん たけのこ さやいんげん だいこん えのきたけ はくさい かぼちゃ こまつな 長ねぎ	676 kcal 23.1 g
28 火	○	【学校給食週間③昭和】 コッペパン おから入り里芋コロッケ 手作りのピクルス キャベツスープ	牛乳 豚肉 おから 鶏肉	コッペパン 油 さとう ポテトフレーク さといも じゃがいも 小麦粉 パン粉	たまねぎ かぶ きゅうり にんじん キャベツ ほうれんそう にんにく	596 kcal 25.7 g
29 水	○	【学校給食週間④平成】【2-2リクエスト】 スパゲッティナポリタン グリーンサラダ 鶏肉のガーリック焼き フルーツポンチ	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉 寒天	スパゲッティ オリーブ油 さとう 油	にんにく セロリ にんじん たまねぎ ホールトマト ビーマン りんご こまつな キャベツ きゅうり もやし みかん缶 黄桃缶 いちご	616 kcal 28.1 g
30 木	○	【学校給食週間⑤令和】【東京都】 深川めし ちゃんこ鍋 あしたば蒸しパン	牛乳 あさり 鶏肉 芽ひじき かつお節 油揚げ 豆乳	米 麦 油 さとう でんぶん 小麦粉 バター 甘納豆	ごぼう にんじん しょうが さやいんげん 長ねぎ ほんしめじ えのきたけ はくさい あしたば	674 kcal 26.2 g
31 金	○	【福井県】 ご飯 焼き鯖 ぼっかけ汁 かみかみサラダ 水ようかん	牛乳 さば かつお節 生揚げ 寒天 あずき	米 さとう ごま油 こんにやく 三温糖	にんじん れんこん キャベツ もやし 切干大根 たまねぎ ごぼう だいこん 長ねぎ	615 kcal 26.1 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。

エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)



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

ごしん 菜羹みそ汁 すいとんのみそ汁

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) 鮭肉の竜田揚げ 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、アメリカから奇蹟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 51 年のことです。

1月分 一日あたりの平均	615	25.6
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0