



1月学校給食献立予定表



令和8年

新宿区立落合第六小学校

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 たんぱく質
9	金	【鏡開き・七草】 春の七草あんかけごはん 牛乳 大根とかぶの土佐漬け 白玉しるこ	牛乳 豚肉 油揚げ 糸削り あずき 豆腐	米 油 さとう でんぶん ごま 白玉粉	にんじん ごぼう ぶなしめじ 江戸葉 かぶ だいこん かぶ だいこん しょうが レモン	608 kcal 20.9 g
13	火	【長崎県・3年1組リクエスト給食】 ソフトフランスパン 牛乳 ハンバーグステーキ ポイルキャベツ コーンスープ カルピスゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン 粉寒天	ソフトフランスパン パン粉 油 小麦粉 さとう	たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム ホールコーン パセリ パイン缶	624 kcal 26.6 g
14	水	【福岡県】 ごはん(ひとめぼれ) 牛乳 たらこふりかけ がめ煮 野菜のポン酢和え みかん(クレメンティン)	牛乳 たらこ ちりめんじゃこ 鶏肉	米 油 こんにやく じゃがいも さとう	こまつな にんじん 干しいたけ たけのこ水煮 さやえんどう もやし きゅうり キャベツ かぼす みかん(クレメンティン)	563 kcal 27.5 g
15	木	【福島県】 喜多方ラーメン 牛乳 大根ときゅうりの辛味和え みそかんぶら	牛乳 豚肉 麦みそ	中華めん 油 ごま油 さとう ラード でんぶん じゃがいも	にんにく しょうが はくさい もやし 長ねぎ ほうれんそう だいこん きゅうり	567 kcal 20.9 g
16	金	【静岡県】 ごはん(ひとめぼれ) 牛乳 金目鯛の煮付け すりごま和え おろし汁	牛乳 きんめだい 豆腐 鶏肉	米 糸こんにやく さとう ごま でんぶん	しょうが 長ねぎ ごぼう だいこん にんじん ほうれんそう えのきたけ こまつな	579 kcal 26.0 g
19	月	ナン 牛乳 バターチキンカレー コーンサラダ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 生クリーム	ナン 油 バター さとう	にんにく しょうが たまねぎ ホールトマト にんじん キャベツ もやし ホールコーン りんご	601 kcal 27.2 g
20	火	【京都府】 ごはん(ひとめぼれ) 銀鱈の西京焼き しらす入りおひたし 湯葉入りすまし汁	牛乳 ぎんだら 西京味噌 しらす 豆腐 湯葉	米 さとう	しょうが にんじん キャベツ ほうれんそう えのきたけ たまねぎ	568 kcal 24.5 g
21	水	【栃木県】 じゃがいも入り焼きそば 牛乳 青菜のスープ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 あおりの 鶏肉 豆腐 ヨーグルト	じゃがいも 油 中華めん さとう	にんにく にんじん ぶなしめじ キャベツ もやし たまねぎ こまつな 黄桃缶 パイン缶 りんご缶	550 kcal 22.7 g
22	木	【沖縄県】 しじゅーしー 牛乳 もずく入りかきたまスープ 塩ちんすこう	牛乳 豚肉 刻み昆布 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 卵 もずく	米 麦 油 でんぶん 小麦粉 ラード 三温糖	にんじん 干しいたけ いら にんにく たまねぎ こまつな	699 kcal 23.6 g
23	金	【北海道】 ごはん(ひとめぼれ) 牛乳 ジンギスカン 三平汁 温州みかん	牛乳 ラム肉 牛肉 さけ 豆腐 みそ	米 油 じゃがいも はちみつ さとう	にんじん たまねぎ もやし キャベツ かぼちゃ にんにく しょうが 黄桃缶 ごぼう だいこん 長ねぎ みかん	645 kcal 27.1 g
26	月	【学校給食週間①明治】 おにぎり(ひとめぼれ) 牛乳 焼き銀鮭 キャベツのごま浸し 豚汁	牛乳 銀鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 さとう ごま 油 こんにやく さいも	にんじん キャベツ こまつな もやし ごぼう だいこん 長ねぎ	592 kcal 30.7 g
27	火	【学校給食週間②大正】 かやくごはん 牛乳 すいとん 二色大学芋	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆 鶏肉	米 麦 油 こんにやく さとう 小麦粉 さつまいも むらさきいも 水あめ ごま	干しいたけ にんじん たけのこ水煮 だいこん さやいんげん えのきたけ はくさい かぼちゃ ほうれんそう 長ねぎ	718 kcal 22.5 g
28	水	【学校給食週間③昭和】 ソフト麺ミートソース 牛乳 フレンチサラダ いちご	牛乳 ベーコン 豚肉 牛肉 粉チーズ たこ	ソフトめん 油 小麦粉 さとう	たまねぎ セロリ にんじん ビーマン パセリ マッシュルーム キャベツ ホールコーン いちご	569 kcal 25.8 g
29	木	【学校給食週間④平成】 【3年2組リクエスト給食】 ガーリックトースト 牛乳 ツナサラダ かぼちゃのポターージュ おかしな目玉焼き	牛乳 粉チーズ ツナ 鶏肉 豆乳 粉寒天	食パン バター オリーブ油 油 さとう 小麦粉	にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ 黄桃缶	668 kcal 22.9 g
30	金	【学校給食週間⑤令和】 深川めし 牛乳 ちゃんこ鍋 あしたば蒸しパン	牛乳 鶏肉 あさり 鶏肉 ひじき 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 ぶなしめじ えのきたけ はくさい あしたば	683 kcal 26.8 g

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

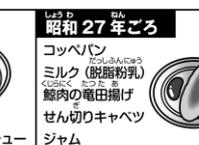
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1月分 一日あたりの平均	616 25.0
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.0

1月24日~30日は **学校給食について知ろう!**
全国学校給食週間です

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。



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。