



# 1月学校給食献立予定表



令和5年

新宿区立落合第六小学校

実施日 日 曜	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
11 水	○	【鏡開き】 きつねうどん 野菜の柚香和え 白玉しるこ	牛乳 けずり節 油揚げ あずき	うどん さとう しらたま くり甘露煮	にんじん たまねぎ ほうれんそう 長ねぎ 干しいたけ はくさい こまつな もやし ゆず	668	27.3	
12 木	○	【青森県】 ほたてのおこわ けの汁 りんご	牛乳 昆布 鶏肉 貝柱 けずり節 煮干し みそ 油揚げ 高野豆腐	米 もち米 油 こんにやく	干しいたけ にんじん ごぼう 生ぜんまい だいこん りんご	553	26.2	
13 金	ジョア	【神奈川県】 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	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 もやし りんごジャム ホールトマト だいこん キャベツ きゅうり みかん	643	20.7	
16 月	○	【沖縄県】 しじゅーしー フーチャンプルー もずくスープ	牛乳 けずり節 豚肉 昆布 豚肉 もずく 豆腐	米 麦 油 麩 ごま油 ごま	干しいたけ にんじん もやし たまねぎ いら えのきたけ 長ねぎ	623	25.3	
17 火	○	【秋田県】 ごはん はたはたのから揚げ 野菜のごまびたし きりたんぼ汁	牛乳 はたはた 鶏肉	米 油 でんぷん 小麦粉 ごま しらたき きりたんぼ	こまつな にんじん もやし キャベツ ごぼう まいたけ 長ねぎ せり	639	25.1	
18 水	○	【栃木県】 じゃが芋入り焼きそば かんぴょうの卵とじ いちごゼリー	牛乳 豚肉 あおのり けずり節 卵 アガー	油 じゃがいも 中華めん でんぷん さとう	にんにく しょうが にんじん しめじ キャベツ もやし 長ねぎ えのきたけ かんぴょう ほうれんそう アセロラ いちご	605	24.1	
19 木	○	【長崎県】 佐世保バーガー トマトサラダ 野菜スープ	牛乳 豚肉 牛乳 豆腐 ベーコン	パン パン粉 さとう 油	たまねぎ にんじん もやし キャベツ トマト りんご にんにく はくさい こまつな	623	26.0	
20 金	○	【茨城県】 ごはん スタミナ納豆 れんこんサラダ さつま汁	牛乳 鶏肉 納豆 けずり節 辛みそ	米 麦 ごま油 さとう 油 こんにやく さつまいも	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし キャベツ みずな れんこん ごぼう だいこん 長ねぎ	591	25.3	
23 月	○	【新潟県】 ソースかつ丼 のっぺ 白菜の華風漬け	牛乳 豚肉 けずり節 鶏肉	米 麦 油 小麦粉 ごま油 パン粉 でんぷん こんにやく さといも	れんこん にんじん 干しいたけ こまつな はくさい きゅうり	664	27.3	
24 火	○	【給食週間①明治】 おにぎり 焼き鮭 かぶの三色漬け 豚汁	牛乳 のり 鮭 けずり節 豚肉 みそ	米 麦 ごま油 こんにやく	かぶ にんじん しょうが レモン ごぼう だいこん にんにく 長ねぎ こまつな	570	27.4	
25 水	○	【給食週間②大正】 とりめし 擬製豆腐 いもこ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 卵 けずり節 みそ	米 麦 油 さとう こんにやく さといも	干しいたけ にんじん ごぼう さやいんげん だいこん 長ねぎ ほうれんそう	610	27.1	
26 木	○	【給食週間③昭和】 ぶどうパン ブロッコリーサラダ ほうれん草と鶏肉のグラタン みかん	牛乳 豆乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	ぶどうパン 油 バター 小麦粉 マカロニ さとう	たまねぎ マッシュルーム にんじん ほうれんそう ブロッコリー キャベツ もやし りんご みかん	666	28.0	
27 金	○	【給食週間④平成】 スパゲティナポリタン カラフルサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン ウィンナー 鶏肉 チーズ ヨーグルト	スパゲッティ 油 さとう はちみつ	にんにく セロリ にんじん たまねぎ ピーマン ホールトマト こまつな キャベツ もやし ホルモン りんご パイン缶 黄桃缶 みかん缶 いちご	586	24.6	
30 月	ジョア	【給食週間⑤令和】 ピリヤニ タンドリーフィッシュ ほうれん草とベーコンのスープ	ジョア ヨーグルト 鶏肉 ホキ ベーコン	米 麦 油	にんにく しょうが たまねぎ 赤パプリカ ピーマン さやいんげん にんじん はくさい ほうれんそう	571	25.8	
31 火	○	【鹿児島県】 さつまずもじ すまし汁 ねったぼ	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ けずり節 卵 のり 豆腐 きな粉	米 さとう 油 麩 さつまいも もち	干しいたけ にんじん かんぴょう さやえんどう えのきたけ 長ねぎ こまつな	682	23.8	
						1月分 一日あたりの平均	620	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

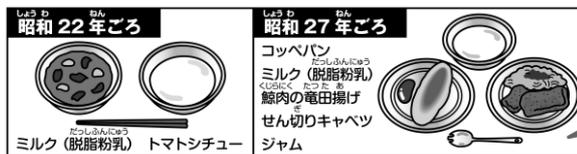
◎学校行事や食材料等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。



## 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組で、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。



昭和25年に、アメリカから奇想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。