



1月学校給食献立予定表



令和8年

新宿区立久保小学校

実施日 日曜	献立名	材料名			栄養価
		ち ぎんにく 血や筋肉のもとになるもの	ねつ ちから 熱や力のもとになるもの	からだ ちょうし 体の調子をよくするもの	
9 金	【青森県】けの汁うどん いかと野菜のごま醤油 シナモンアップル蒸しパン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こうやどうふ あぶらあげ いか とうにゅう	うどん さとう こんにやく ごま ごまあぶら こむぎこ バター	だいこん にんじん ごぼう しいたけ もやし こまつな キャベツ たまねぎ りんご	569 kcal 26.2 g
13 火	【鹿児島県】 鶏飯 かけ汁 野菜の塩昆布和え 大学芋	ぎゅうにゅう たまご とりにく のり しおこんぶ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま さつまいも みずあめ	しょうが しいたけ にんじん れんこん えのきたけ ながねぎ こまつな キャベツ きゅうり	689 kcal 22.8 g
14 水	【東京都】 深川めし 小松菜のごま和え ちゃんこ鍋	ぎゅうにゅう とりにく あさり とうふ あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶ	ごぼう にんじん しょうが もやし こまつな ながねぎ えのきたけ だいこん はくさい	596 kcal 26.6 g
15 木	【沖縄県】ご飯 もずくとのりの佃煮 フーチャンブルー イナムドゥチ	ぎゅうにゅう もずく のり ぶたにく なまあげ かまぼこ みそ	こめ さとう ふ ラード ごまあぶら こんにやく	キャベツ もやし たまねぎ にんじん にら しいたけ こまつな ながねぎ	588 kcal 26.2 g
16 金	【神奈川県】 サンマー麺 手作りしゅうまい みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なた	ちゅうかめん ごまあぶら さとう ラード でんぶ しゅうまいのかわ	しょうが にんにく ながねぎ しょうが にんじん もやし はくさい にら たまねぎ しいたけ みかん	553 kcal 26.8 g
19 月	【山梨県】ほうとう 竹輪のいそべ揚げ オレンジ(スイートスプリング)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ ちくわ あおのり	ほうとう あぶら こむぎこ でんぶ	にんじん たまねぎ だいこん しめじ かぼちゃ ながねぎ こまつな オレンジ	569 kcal 25.3 g
20 火	【京都府】衣笠井 野菜のゆず香和え 抹茶ミルクプリン	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご アガー なまクリーム	こめ むぎ さとう でんぶ	たまねぎ ながねぎ えのきたけ ほうれんそう はくさい こまつな にんじん もやし ゆず	614 kcal 22.3 g
21 水	【長崎県】セルフハンバーガー フライドポテトサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	まるパン あぶら パンこ じゃがいも さとう さつまいも マカロニ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ こまつな にんにく セロリ トマト	558 kcal 26.8 g
22 木	【熊本県】高菜チャーハン 太平燕 芽ひじきの和風サラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ぶたにく かまぼこ	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら さとう ラード はるさめ	たかなづね にんじん もやし だいこん こまつな しょうが たまねぎ にんにく きくらげ はくさい ながねぎ チンゲンサイ	602 kcal 24.6 g
23 金	【長野県】伊那からの贈り物 米 ご飯 山賊焼き 糸寒天のサラダ きのこ汁	ぎゅうにゅう とりにく かんてん みそ とうふ	こめ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし こまつな たまねぎ だいこん えのきたけ なめこ ながねぎ ほうれんそう	596 kcal 26.3 g
26 月	【学校給食週間①明治の給食】 おにぎり 焼き鮭 即席漬け 豚汁	ぎゅうにゅう のり さけ しおこんぶ ぶたにく みそ あぶらあげ	こめ むぎ ごまあぶら こんにやく	はくさい きゅうり にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな	555 kcal 26.5 g
27 火	【学校給食週間②大正の給食】 かやくごはん すいとん お豆かりんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく だいず	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく こむぎこ ごま さつまいも でんぶ	しいたけ にんじん さやいんげん だいこん しめじ はくさい こまつな ながねぎ	670 kcal 23.9 g
28 水	【学校給食週間③昭和の給食】 コッペパン ポテトオムレツ コーンサラダ 白菜のクリームシチュー	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とうにゅう とりにく	コッペパン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ コーン はくさい	596 kcal 27.2 g
29 木	【学校給食週間④昭和の給食】 スパゲッティミートソース ツナサラダ オレンジ(津のかがやき)	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ぶたレバー だいず チーズ	スパゲッティ あぶら 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 トマト キャベツ もやし こまつな オレンジ	564 kcal 27.5 g
30 金	【学校給食週間⑤現在の給食】 ポークカレーライス サモサ キャベツサラダ	ぶたにく レンズまめ だいず ツナ かいそうミックス チーズ	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも さとう ぎょうざのかわ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな コーン	680 kcal 24.1 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。



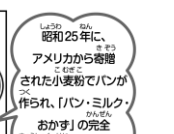
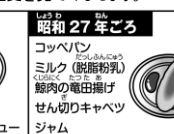
1月24日～30日は 全国学校給食週間です！ 学校給食について知ろう！

1月分 一日あたりの平均

3・4学年 1人1回当たりの学校 給食 摂取 基準

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
600	25.5
650	26.0

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。