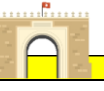
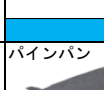
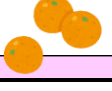


令和7年1月分 **給食献立予定表** **新宿区立天神小学校**

日	曜	牛乳	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
9	木	○	春の七草あなかけご飯  給食開始・春の七草給食（人日の節句は7日）	ポイル野菜のゆかり和え 抹茶蒸しパン	牛乳、豚肉、油揚げ、豆乳	米、麦、油、さとう、片栗粉、甘納豆、小麦粉	にんじん、ごぼう、ぶなしめじ、こまつな、かぶ、だいこん、せり、キャベツ、もやし、ゆかり	676 kcal 24.2 g
10	金	○	ぶた肉のうま煮丼  餡開きメニュー（餡開きは11日）	かぶの三色漬け 白玉しるこ	牛乳、豚肉、かつお、あずき	米、麦、油、こんにゃく、さとう、白玉粉	ごぼう、しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、長ねぎ、かぶ、レモン	635 kcal 23.6 g
14	火	○	麦ご飯	レバーのマリアナソース キャベツともやしのナムル 辛味豆腐汁	牛乳、豚肉、豚肉、豆腐、みそ	米、麦、片栗粉、油、じゃがいも、さとう、ごま油	しょうが、にんじん、もやし、キャベツ、えのきたけ、にら	627 kcal 28.7 g
15	水	○	シーフードトマトクリームパスタ	フレンチサラダ りんごのコンポート	牛乳、ベーコン、あさり、えび、いか、生クリーム、チーズ	スパゲッティ、オリーブ油、油、バター、さとう	にんにく、たまねぎ、ぶなしめじ、ホールトマト、パセリ、にんじん、こまつな、もやし、キャベツ、とうもろこし、りんご、レモン	576 kcal 24.5 g
16	木	○	麦ご飯 	のりの佃煮 肉じゃが煮 みそドレサラダ	牛乳、のり、豚肉、みそ	米、麦、さとう、こんにゃく、じゃがいも、ごま油	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、だいこん、キャベツ、こまつな	596 kcal 20.4 g
17	金	○	とりめし  郷土料理（宮崎県）	メヒカリのから揚げ 切干大根のさっぱりサラダ ざぶ汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、メヒカリ、かまぼこ	米、麦、油、さとう、片栗粉、ごま油、こんにゃく、じゃがいも	干ししいたけ、にんじん、さやいんげん、もやし、きゅうり、切干大根、えのきたけ、ごぼう、だいこん、長ねぎ	606 kcal 26.6 g
20	月	○	フリカッセサンド  世界の料理（チュニジア）	花野菜のごま酢和え シヨルバ 	牛乳、ツナ、アンチョビ、鶏肉、ペサン	ワタアジパン、じゃがいも、オリーブ油、さとう、油、ごま油、スパゲッティ	レモン、パセリ、にんじん、カリフラワー、ブロッコリー、キャベツ、セロリ、たまねぎ、にんにく、ホールトマト	564 kcal 25.6 g
21	火	○	麦ご飯	カルシウムふりかけ とり肉と野菜のうま煮 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、ちりめんじゃこ、鶏肉、みそ、豆腐、みそ、わかめ	米、麦、油、さとう、こんにゃく、じゃがいも	こまつな、しょうが、干ししいたけ、にんじん、ごぼう、たけのこ、さやいんげん、たまねぎ、長ねぎ	612 kcal 26.8 g
22	水	○	みそラーメン	ジャンボぎょうざ 菊花みかん	牛乳、豚肉、みそ、八丁みそ	ラーメン、油、ごま油、ごま、ぎょうざの皮、小麦粉	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、とうもろこし、長ねぎ、にら、みかん	651 kcal 23.4 g
23	木	○	チキンライス	元気サラダ キャベツスープ	牛乳、鶏肉、ロースハム、昆布、かつお、豚肉	米、麦、油、ごま油、さとう	トマトジュース、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、トマト、セロリ、にんにく、こまつな	582 kcal 23.4 g
24	金	○	セルフ塩にぎり  昔の学校給食① 明治22年頃	白菜の漬物 塩ざけ 豚汁 	牛乳、鮭、豚肉、豆腐、みそ	米、麦、ごま油、油、こんにゃく	はくさい、こまつな、にんじん、ごぼう、しょうが、だいこん、たまねぎ、長ねぎ	579 kcal 29.0 g
25	土	○	五色ご飯  昔の学校給食② 大正12年頃	栄養みそ汁 りんご	牛乳、鶏肉、ひじき、油揚げ、大豆、鶏肉	米、麦、さつまいも、油、こんにゃく、さとう、白玉粉	にんじん、干ししいたけ、しょうが、たまねぎ、だいこん、はくさい、こまつな、りんご	631 kcal 20.7 g
28	火	○	押し麦ご飯  昔の学校給食③ 昭和2年頃	さわらのつけ焼き ほうれん草の 米粉豆乳クリーム煮	牛乳、さわら、鶏肉、みそ、豆乳	米、麦、油、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、にんじん、にんにく、とうもろこし、クリームコーン、マッシュルーム、ほうれんそう	636 kcal 30.5 g
29	水	○	バインパン  昔の学校給食④ 昭和27年頃	くじらの竜田揚げ キャベツサラダ トマトスープ 	牛乳、くじら、豚肉、いんげんまめ	バインパン、油、片栗粉、さとう、油	しょうが、にんにく、だいこん、りんご、キャベツ、もやし、にんじん、セロリ、たまねぎ、ホールトマト	632 kcal 33.4 g
30	木	○	カレーライス  昔の学校給食⑤ 昭和52年頃	じゃこサラダ つぶつぶみかんゼリー	牛乳、豚肉、レンズマメ、ちりめんじゃこ、寒天	米、麦、油、小麦粉、じゃがいも、ごま、さとう、ごま油	にんにく、たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、オレンジジュース、みかん缶	714 kcal 26.9 g
31	金	○	もち巾着入りきつねうどん  お誕生給食	みそポテト きんかん	牛乳、豚肉、油揚げ、チーズ、フランクフルト、みそ	うどん、さとう、丸もち、スパゲッティ、油、じゃがいも、小麦粉、片栗粉	干ししいたけ、にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、きんかん	713 kcal 26.8 g

※学校行事や食材の入荷状況、天候等の状況によって、給食実施や献立内容、使用食材が変更や中止になる場合があります。



1月24日～30日は全国学校給食週間です。これは昭和25年度から始まった取組で、毎年、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。

◇昔の学校給食の一例

めいじ ねん 明治22年(136年前)	おにぎり・鮭の塩焼き・漬け物
たいしゅう ねん 大正12年(102年前)	五色ご飯・栄養みそ汁
しょうわ ねん 昭和27年(73年前)	コッペパン・脱脂粉乳 くじらの竜田揚げ・千切りキャベツ・ジャム
しょうわ ねん 昭和52年代(48年前～)	カレーライス・牛乳 果物・塩もみ・スープ



学校給食について知ろう！

日本の学校給食の歴史は、今から136年前の明治22(1889)年に、山形県にある小学校で、貧しい子どもたちへ昼食を無料で提供したことが始まりとされています。その後、各地で給食が実施されるようになりますが、戦争などの影響で中断されます。そして、戦後、昭和22年から支援助物資による給食が再開し、現在に至っています。いつも当たり前のように食べている給食ですが、その時代背景における献立内容の移り変わりには歴史があります。そのことを踏まえ、天神小学校では、全国学校給食週間に合わせて、昔の献立を参考にした給食を提供する予定です。お楽しみに！

1月分 一日あたりの平均	626	25.9
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0